

# 学生相談室だより

こんにちは！学生相談室です。いよいよ春学期の授業が終わり夏休みですね。今年はいつもと違う夏を迎え、皆さんの戸惑いも大きいと思います。これまでの生活で、いろいろとストレスが溜まっているのではないのでしょうか。

## ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ リラクゼーションを知っていますか？ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

ストレスに対処する方法のひとつに「リラクゼーション」があります。一般的には「リラクゼーション」ですが、専門的には「リラクゼーション」と言います。もともとはリラックスという言葉からきてるので、リラクゼーションとは、心身の緊張がほぐれて心や体がリラックスした状態、または、そのための技法のことを指します。

私たちの心と身体は密接に結びついていて、心の状態と身体の状態はいつも一致しています。つまり、心がリラックスしている時には身体もリラックスしているし、心が緊張している時には身体も緊張しています。逆もそうです。身体がリラックスしている時には心も必ずリラックスしています。


ストレスが高まった時には心をリラックスさせることが大切なのですが、心をリラックスさせるのはなかなか難しいものです。そこで、この「心と身体の状態は一致している」という原理を使います。まず身体をリラックスさせます。そうすると自然と心もリラックスした状態になります。

今回は「呼吸法」というリラクゼーションをご紹介します。

**呼吸法のやり方**

- ① 楽な姿勢で椅子に座ります。目は閉じていても、開けたままでもかまいません。
- ② 鼻から約4秒かけて息を吸い、お腹を大きく膨らませます。
- ③ 約6秒かけて、口から大きく息を吐きだします。

・・・②～③を1分程度繰り返します・・・



## ❁...❁...❁...❁...❁...❁ 夏季休業中の相談室開室状況 ❁...❁...❁...❁...❁...❁

8月

月	火	水	木	金	土	日
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

9月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17			

- ちょっとした相談から、体調・進路のこと等、どんな相談でもOK！
- 学生相談室は緊急の場合、予約なしで利用することもできますが、原則予約制です。予約が優先されますので、事前の予約をお勧めします。
- 開室時間は10時～16時です（感染対策のため時間を短縮して開室しています）。

相談室開室 (Yellow)      お盆休み (Grey)

相談予約は**保健室(295-1371)**または**教務学生部(295-1312)**へ