



# 学生相談室だより



秋学期が始まり 1 ヶ月が過ぎました。やっと過ごしやすい季節になりましたね。でも、夏の暑さで思った以上に体力が落ち、心身の調子を崩してしまいがちな人もいないでしょうか。朝夕は「寒い！」と思うこともあります。その日の気温や体調に合わせて、着るものもこまめに調整しましょう。

手洗い、手指消毒と換気の徹底、三密の回避、マスク着用に加え、黙食・・・新型コロナウイルスのことを考えない日はありません。ストレスが続く中、ちょっと疲れてきてはいませんか？気分が落ち込んだりやる気が出なかったり、暴飲暴食に走ってしまったり、眠れない、ボーとしてしまうなどいつもの自分と違うところはありませんか？

## 「いつもと違う時」こそ、「いつもと同じこと」を大切にしましょう！

食事はしっかりとる 休むときはしっかり休む 少しでも体を動かす 家族や友達と話をする、相談する



そして「自分の気持ちに気づいて表現」してみましょう。

ノートに気持ちを書き出してみるのもいいです。温度計で“イライラレベル”を見立ててみるのはいかがでしょうか。雨の日、曇りの日、雷どっか〜んなど、心のお天気図も描けそうです。どんな気持ちもあなた自身の大切な気持ちです。

それから「自分に合ったストレス対処法」を見つけて、そのレパートリーを増やしていきましょう。音楽を聴く、良く寝る、深呼吸をする、はやりのスイーツを食べる、お風呂で歌うなどなど・・・。また、出来る範囲で友達、先生、趣味の仲間など他の人とのつながり(おしゃべり・LINE・メール・手紙・SNS 等)を心がけましょう。もちろん、学生相談室もぜひご利用ください。(会話時にはもうしばらく感染対策が必要ですね。)

### \*\*\*こころが疲れた時のリラクゼーション『ぎゅーっぱっ!』\*\*\*

- ①手をぎゅーっつと握って1. 2. 3. 4. 5. その後ふっと手の力を抜きます。数回、繰り返してください。  
手がじんわりとあたたかくなってきます。
- ②座った状態でかかとを押し出すようにぎゅーっつと力を入れて1. 2. 3. 4. 5. その後ふっと足の力を抜きます。座っているだけでも意外と足も疲れています。
- ③肩や目も同じようにやってみましょう。「私、毎日お疲れ様」と自分自身をいたわってあげましょう。



### 相談室の利用について

- 場所: 上野キャンパス 聖心館 1F(保健室となり)
- 相談方法: 対面、Zoom、電話
- 申込窓口: 保健室、または学生支援部
- 申込方法: 窓口へ直接申し込み、電話での申し込み
- 受付時間: 9:00~16:30

### 秋学期の開室状況

|   | 1 限 | 2 限 | 3 限 | 4 限 | 5 限 |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|
| 月 |     | ○   | ○   | ○   | ○   |
| 火 |     | ○   | ○   | ○   | ○   |
| 水 |     | ○   | ○   | ○   |     |
| 木 |     | ○   | ○   | ○   |     |
| 金 |     |     |     | ○   |     |

- 清泉の学生さんなら誰でも、無料で利用できます。
- 相談内容は外部には漏れません。安心してご利用ください。
- 相談は原則予約制です。緊急の場合は予約なしで利用することもできますが、予約が優先されるので事前の予約をおすすめします。