

学生相談室だより



秋学期が始まり一ヶ月が過ぎ、厳しい残暑を乗り越えた後は、あっという間に「寒い！」と感じる朝夕をむかえるようになりました。寒暖差もあり上着が手放せませんね。インフルエンザ流行のニュースも聞こえてきます。手洗いや咳エチケットなど一人一人が感染症対策に留意し体調管理に努めてください。

秋が深まりつつあるキャンパスや街並み、少しずつ紅葉がすすみ移り行く自然を感じられる日本ならではの風景です。今回は「色」についてのお話です。

色は私たちの心や身体に様々な影響を与えているという、東洋大学の野村教授（故人）が行った有名な実験があります。被験者に目かくしをして、「赤い部屋」と「青い部屋」に順番に入ってもらいました。赤い部屋は机や椅子はもちろん、壁や床、カーテンまですべて赤で統一されています。逆に、青の部屋はすべて青で統一されています。すると、目が見えない状態であるにもかかわらず、赤い部屋に入ると心拍数は増加し、血液・体温とも上昇して、青い部屋に入ると心拍数は減少し、血圧・体温とも下がるという結果になりました。

一般的には色には赤色や黄色、オレンジなどの暖色系と、青や緑、紫や黒など寒色系があります。それぞれで体感温度が異なるそうです。また、暖色系の部屋では時間の流れが速く感じられ、寒色系ではゆっくり感じられるとも言われています。



これから寒さが厳しくなるので、部屋（クッションやラグなど）に暖色系を取り入れてみてはいかがでしょうか。お風呂やトイレ（マットや石鹸など）も暖色系にしてみると、気持ちも少し暖かくなるかもしれません。逆に寒色系は気持ちを落ち着かせ、冷静さを取り戻してくれるそうです。特にソフトな青色は、静かなイメージをもたらす眠りを誘ってくれるので、寝室には青色の物を置くとゆっくり休めそうです。

色は重なり合い無限にあります。自分らしい色を見つけて、自分らしく過ごすことができる空間を作ってみませんか。それでも気分がふさぎこんだり、気力がでないなどしんどいと感じたりすることがありましたら、ぜひ学生相談室をご利用ください。



相談室の開室状況

上野キャンパス

	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。
- 相談内容が外部には漏れません。教職員やご家族に対しても、本人の許可なく連絡を取ることはしませんので安心してご利用ください。
- 予約なしで利用する事も出来ませんが原則、予約制です。予約が優先されますので、事前の予約をおすすめします。ただし、緊急の場合は迷わずお越しください。
- 開室(○)以外でも相談をお受けできる場合がありますので、まずはご相談ください。

東口キャンパス

月曜日 10:00~15:00