第 2 号　発行　2024 年 7 月

学生相談室だより

皆さん、こんにちは！学生相談室です。
いよいよ夏休みですね。連日暑い日が続いていて、もうすでに夏バテなどしていませんか。春学期の疲れもありストレスが溜まってくる時期です。

リラクセ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「リラクセーション」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「リラクセーション」と言います。もともとはリラックスという言葉からきているので、リラクセーションとは、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」というリラクセ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
			1	2	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	18	19	20	21	22

開室日（10:00～16:00）

- 休み中も学生相談室は開室しています。
- 東口キャンパス相談室は閉室していますので、上野キャンパス相談室をご利用ください。
- カレンダーの黄色の日は開室しています。事前に予約をしてご利用ください。
- 夏休み中の予約は、学生支援部にお電話でお願いします。
- 対面による相談のほか、電話や Zoom による相談も行っています。
- ちょっとした相談から体調・進路・対人関係など、様々な相談をお受けしています。