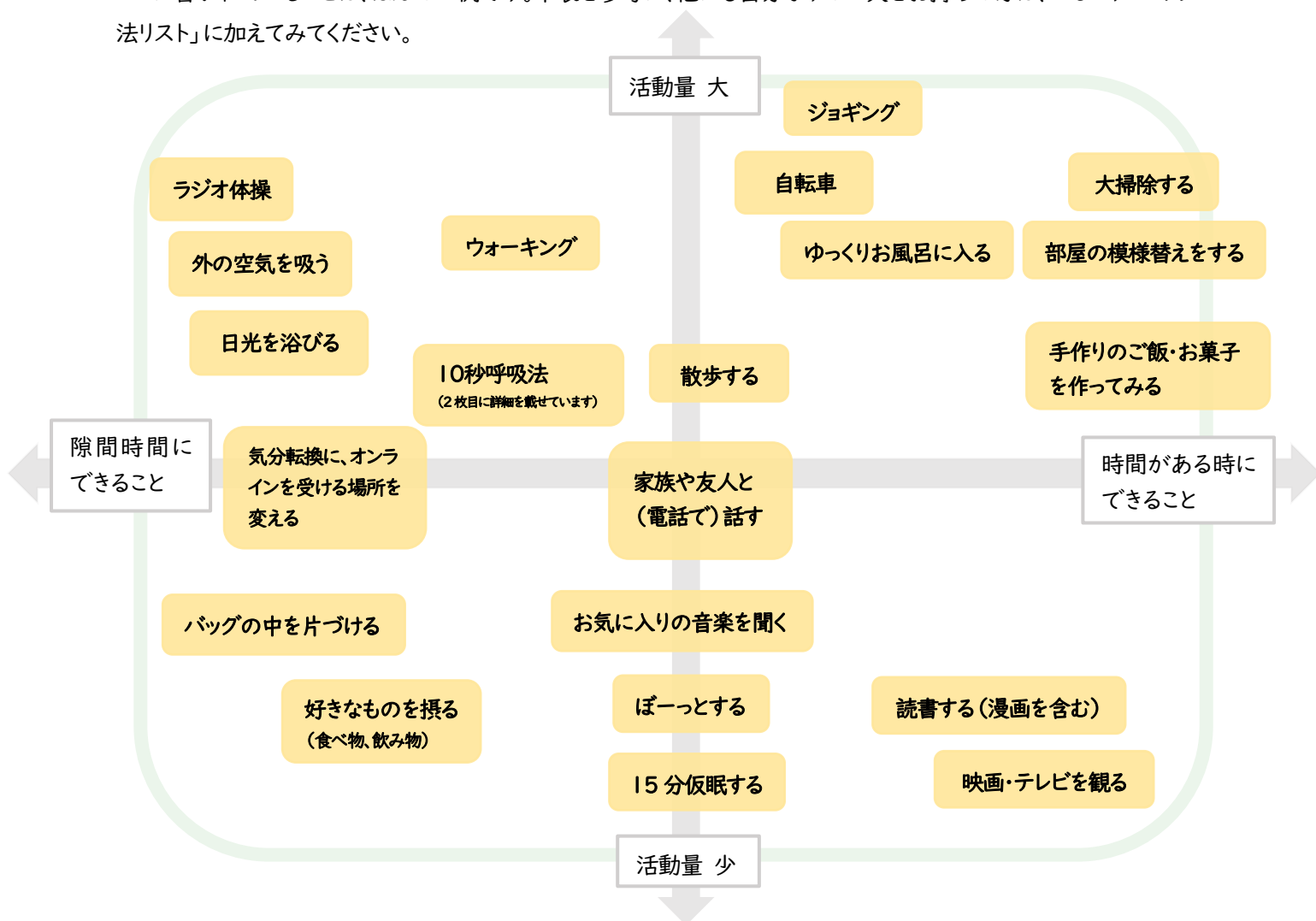


後学期が始まりました。パソコンやスマホに向かう時間が増え、身体を動かす機会が減ってきた方も少なくないのではないのでしょうか。また、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあり、意識的にリフレッシュの時間をはさみながら現状とうまく付き合っていくことが大切です。今回は、そのような時に役立つ、活動量や時間に応じて選択できる「リフレッシュ法」のご紹介です。よりたくさんの工夫を持って、心身がリフレッシュできる可能性を高めましょう。



リフレッシュ法

ここに書かれていることは、ほんの一例です。下表を参考に、他にも自分なりの工夫をお持ちの方は、ぜひ「リフレッシュ法リスト」に加えてみてください。



状況や状態によって、同じ工夫でも効果を感じたり、思うような効果を得られないこともあります。リフレッシュしようとしているのに、苛立ちや不安、心身の不調が続いてなかなかすっきりしない時は、自分の欠点にばかり目が向いていたり、完璧を目指しすぎたりしているのかもしれません。そのような時は、「何でうまくいかないのだろう…」と自分を責めるのではなく、まずは頑張っている自分をねぎらってあげることから始めましょう。もし、自分で対処することが難しいと感じた時は、誰かに話すことで、こころが軽くなり、新たな道が見えてくることがあります。一人で抱え込まず、みなさんのニーズに合わせて、学生相談室をぜひご活用ください。

やってみよう腹式呼吸 ～10秒呼吸法～

何度も繰り返し練習することで、
身体や気持ちが落ち着きやすくなります。

- 1、2、3で鼻からゆっくり息を吸う。(お腹が膨らむように意識して)
- 4で止めて、
- 5、6、7、8、9、10で口からゆっくり吐く。(お腹が引っ込む感じて)
- これらを何度か繰り返す



楽な姿勢でOK!

腹式呼吸について詳細を知りたい方は、厚生労働省のHPを参照ください。

→https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/self/self_03.html

学生相談室 利用のご案内

学生相談室は、みなさんのお話をお聴きして、よりよい学生生活を送れるようサポートしていきます。不安なこと、困ったこと、自分の性格、対人関係や将来のこと、何となく話してみたいなど何を話してもらっても大丈夫です。また電話相談も受け付けています。相談したいけど対面で話すのはちょっと苦手という方、対面授業がなく大学に行く予定がない方、自宅などお話ししやすい環境で受けることができます。(予約をいただいたお時間に、学生相談室よりお電話させていただきます)

【予約方法】

*電話で予約する(092-851-5341:直通)

①対面相談もしくは電話相談を希望していること ②氏名・学籍番号 を
スタッフにお伝えください。相談の日時を調整させていただきます。



*メールで予約する(gakusou@nakamura-u.ac.jp)

件名に「対面相談希望」もしくは「電話相談希望」と明記の上、本文に

①氏名・学籍番号 ②希望の日時を2つ ③電話番号(電話相談希望者のみ) の3点を記入してください。

*直接、学生相談室を訪ねる(中央本館2階 保健室の隣)

基本的に予約制ですが、カウンセラーが空いていれば、随時相談をお受けすることができます。

コロナの状況によっては、相談スタイルが変わることがあります。その際はUNIPAへ連絡をしますのでご確認ください。

	月	火	水	木	金
開室時間 (常駐スタッフ)	10:00-18:00 ※電話相談の受付は17時まで カウンセラー: 岩下・友石 キャンパスソーシャルワーカー: 足達 インターカー: 福田				
精神科医相談	年に数回、精神科医の豊見山先生に無料で相談できる日があります。 次回は、10/13(水)9:00~12:00です。				