



まだまだ残暑を感じますが、一方で、心地よく吹く風や虫の声、店頭に並ぶ梨や無花果、桃などの果物に秋の訪れを感じています。また、街のショーウィンドウも、すっかり秋色。『もう、そんな季節になるのだなあ』と気持ちが追い付いていない感もあり、時の流れの速さを感じます。

大学生活としては後学期も始まりましたが、皆さんには準備はいかがでしょうか？新学期、気持ちを新たに迎えている方もいれば、夏の疲れが残っている方もいるかもしれませんですね。いずれにしても、生活リズムを整え、来る寒さにも備えて体調にも留意しながら過ごして頂きたいなと思います。



## こころコラム ～こころとからだの関係性～



普段からだは自律神経系・内分泌系・免疫系のバランスによって微妙に調節されています。しかしストレスによってこのバランスが崩れたりすると、からだの病気が生じることもあります。誰しも不安や恐怖に襲われると心臓がドキドキしたり、冷や汗が出たり、場合によっては胃が痛くなったり…そのような経験をされた方も多いのではないのでしょうか。逆にからだの病気がこころに影響を及ぼすこともあります。風邪をこじらせ長引くと憂うつな気分になったり、空腹過ぎるとイライラしたり…。米国の行動医学の大家ジェームズは、「悲しいから泣くのではない、涙が出るから悲しいのだ」とその関係を解説しています。つまり動作の不調(例：からだがかたくなる、重たい、肩がこる、こわばる…)と、心の不適応(例：やる気がでない、こころが不安定、拘り、思い込みの強さ…)は、相互に影響を与えていて、『こころ』と『からだ』は密接な関係があると思われます。

ちょっと体の具合が悪い。でも、薬を飲んだり、お医者さんに行ったりするほどでもない――。

そんなとき、みなさんはどうしますか？

温かくて、消化のよいもの食べたり、ゆっくりと湯船につかったり、夜更かししないで早めに寝たり……。このように"自分のできる範囲で自分の面倒を見る"こと。これが「セルフケア」の基本です。セルフケアは、体はもちろん、こころが疲れたときも、とっても有効な手段。しかも早めにやると、とっても効果があるのです。この「セルフケア」のひとつとして運動が効果的であると言われています。運動には、ネガティブな気分を発散させたり、こころと体をリラックスさせ、睡眠リズムを整えたりする作用があります。とくに効果的なのは、体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動。軽いランニングやサイクリング、ダンスなどがそれです。それでもハードルが高いなと思ったら、近所を散歩したり、緑の多い公園などで、ちょっとアクティブにすごしたりするだけでも効果があります。まずは1日5～10分を目安に、体がぼかぼかして汗ばむ程度で続けてみましょう。頑張りすぎると、かえって疲れてしまうので、「ああ、スッキリした!」と思えるくらいの軽さを目標に。1日にたくさんやるより、継続することが大切です。

学生相談室主催で、セルフケアの1つで自身のこころやからだの状態の理解を促し、心身のリラックスに有効な「リラクゼーション体験」を10月23日(月)・25日(水)に開催予定です。詳しくは10月初旬にUNIPAにてお知らせいたします。興味のある方はぜひご参加ください。

参考文献：小牧元，久保千春，福土審 編 治療ガイドライン2006 協和企画，東京，2006。

参考資料：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト





## トピック ～『やる気スイッチ』～

皆さんは知っていますか？『やる気スイッチ、君のはどこにあるんだろう♪』という学習塾か何かのCMを。見聞きするたびに、「私にも教えてほしい。そのスイッチ。」とずっと思っていました。スイッチの不具合なのか、間違ったスイッチを押しているからなのか、時々、スイッチが効かない時があるのです。

皆さんは、どのようにして自分のタスクを管理し、こなしていますか？最近では、スマホのスケジュールやリマインド機能を活用している方もおられますが、ここで、幾つか『やる気スイッチ』を切り替えるためのコツを共有します。自分に合いそうな方法がありましたら、是非、実践してみてください。

### ◆『締切前に課題を終わらせたい』→『先生など第三者に自分自身で決めた早めの課題提出を宣言』

例えば10日迄に提出の課題を「5日迄に提出します」など宣言してしまいます。宣言相手は友人や家族でもよいのですが甘えが出る可能性もあるため、この場合は、「5日迄に仕上げたら一緒に〇〇に行こう」などのご褒美設定も必要になるかもしれません。

仕事を始めてからも使える方法です。『〇日までに、企画案をお見せしますね』など、上司に伝えていると期日を意識して取り組みます。結果、修正期間も十分になるので一石二鳥です。

### ◆『後回しにせずに取り掛かりたい』→『無理のない時間設定で取り組む』

課題を最初から1回で終わらせようなどとは思わず、「まずは30分。骨組みだけを決めよう。文献を一つ見つけよう。」など時間を決めて目標を設定しましょう。取り組み時間を短く、達成目標も小さくして最初のハードルを下げてみてください。もし、気分が乗ったら、30分に限らず延長してみるのもOKです。

### ◆『YouTubeを見る、掃除を始めるなど、他のことに気を取られたくない』

#### →『取り組まざるを得ない枠組み、取り組みやすい枠組みや環境をつくる』

誰かと一緒に取り組む、誰かに見てもらうなども一つです。皆が課題をしていたら、監視の目があったら課題をせざるを得ません。また、他のことをしにくい環境（≒ラーニングスペース、図書館）に身をおいて課題に取り組む方法も一つです。

余裕があったら、カフェなどで自分にご褒美をあげながら取り組む方法もあります。

長居は難しいので、周囲の音が気にならない方は集中して取り組める可能性があります。

これという方法が見つからない方は、相談室と一緒に考えてみることもできます。

是非、ご利用ください。



### 【閉室日のご案内】

10/9(土)： 閉室日ではありません。終日閉室日となりますので、ご注意ください。

10/23(月)： 15時閉室

閉室日は適宜、UNIPAにてご案内いたします。



### 学生相談室 ご案内

【場 所】 中央本館2階（保健室のとなり）

【開室時間】 月～金曜日 10:00～18:00

【電 話】 092-851-5341

【メー ル】 gakusou@nakamura-u.ac.jp

基本的に予約制ですが、カウンセラーが空いていればお受けできます。お気軽にご連絡ください。

