

『自分時間』の過ごし方



皆さんは自分のための心地よい時間を過ごされていますか。日常のなかでは、自分自身が望む望まないに関わらず、勉強、就活、家事、アルバイトなど取り組まなければいけないことも多いと思います。今回は、こうしたことを横に置き、自分優先で心地よく過ごせる時間を『自分時間』として捉え、相談室スタッフの『自分時間』の過ごし方をご紹介します。

忙しい日々にも休息が必要です。皆さんも、是非、『自分時間』を大切にしてお過ごしください。

自分時間のためにまずは「やらなきゃなあ」と頭に浮かんでいることを先に終わらせます。気になることがあると、どうしても楽しめない。だから、家事やLINEの返信など後回ししがちなものを、タイマーをかけてタイムトライアル形式で一気に片づけてしまいます。

準備ができたなら、自分時間では【その時の自分がやりたいこと】だけをする！Netflixでアニメを一気見したり、横になってだらだらゲームをしたり、ヨガや走りに行ったり…そのあとゆっくりお風呂に入ったり。あ、映画も好きですが、集中できるよう映画館で観る派です。

この時ばかりは「こんな時間の使い方いいのかな」という罪悪感ではなく「いい時間を過ごせたな！」と満足感が持てるかどうかを大事にしています。



自分でも気づかないうちに身体に大きく力が入っているのでしょうか…肩こりや腰痛も続き寒くなると更に身体も縮こまってしまいます。

そんな私のリラックス方法は「お風呂上がりのストレッチ」。好きな香りの入浴剤を入れた湯船でしっかり身体を温め、心地よい音楽を流しながら気になる部分をゆっくりと動かしていきます。「痛い」ちょっと前で止めて大きく息を吐いて…どんだん力が抜けていく感覚がとても気持ちいいのです。ストレッチのあとは温かい飲み物をゆっくり飲みます。

みなさんも、学業・バイト・サークル活動…何かと忙しい頑張り続きの毎日で力が入っていませんか？そんな時は身体と心を緩め、大きく深呼吸…温かい飲み物を飲んで一息ついてくださいね。



これまでは、「あれがしたい、これがしたい。」と思っていたはずなのに…、いざ『自分時間』ができた時に何がしたかったかが分からなくなる。こんなことはありませんか？そんなあなたには、『したいことリスト』の作成をおすすめします。『この本を読む』『このお店に行く』『映画を見る』『新しい言語習得の時間にする』などなど、その時の気分や自分に充てられる時間によって、自分のこころのままに、リストから『したいこと』を選択してみてください。



本のおすすめ

「心とカラダの正しい休ませ方」

心もカラダも疲弊しているけど、休ませ方が分からない。どうしたらリフレッシュできるか分からない。そんなあなたにおススメの本です。

さまざまな実践、tips が紹介されています。「心の疲れが取れる8つの習慣」、「脳に効いた！私の習慣」など、自分が気になったトピックをチェックしてみてください。

※学生相談室に配架されています。



日経 WOMAN 編集部（編著）、「頑張り過ぎの私」がもっとラクになる心とカラダの正しい休ませ方、日経 BP

『ストレスへの対処法』

本年は新年早々から心を痛めるようなニュースが相次ぎました。言葉にすることがとても難しいですが、多くの人にとって平穏な日常が少しでも早く戻ってくることを願わずにはいられません。

私たちがこれらのニュースを目の当たりにしたとき、私たちのなかにもさまざまな感情が想起され、心身面での影響を受けることがあります。こうした際には、長時間にわたりニュースや情報に触れることは控え、普段どおりの生活を心掛ける、リラックスできることや集中できることに取り組んでみることも一つの対処法です。

また、何か気になることがある時には、お気軽に相談室にご相談ください。



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。

【閉室日のご案内】

1/29(月)、2/1(木)、2/2(金)、2/5(月)、2/6(火)…終日閉室

※2・3月も基本は通常どおり閉室していますが、閉室日は適宜、UNIPAにてご案内いたします。

