



さまざまな環境の変化が訪れる4月を乗り越え、5・6月は新しい環境にも慣れてきたかなと少しずつ実感し、7月は新しいことにも挑戦してみようという気持ちが出てくる時期です。一方で、気温や湿度の変化が大きい気候により、体のほうは気づかないうちに蓄積した疲れが表に出てくる時期でもあります。

こうした疲れは、『身体のだるさ』、『疲れやすさ』、『眠れなさ』といった形で私たちの体にじんわりと重くのしかかってきます。そんな時は、自分が頑張ってきたことを認めてあげて、自分自身を優しくいたわってもらいたいと思います。心身の不調が長く続く時は、学生相談室も利用してみてください。



こころコラム ～ 不安で眠れないときには ～

期末試験、大事な発表の前、就活の面接前、締め切り間近の課題だらけ…、そんな時は「失敗できない!」「上手くやらなくちゃ!」「早く終わらせないと!」といった思いから、誰もが不安や焦りを感じます。そして、知らず知らずのうちに体に力が入って、緊張状態を持続することで、睡眠の質を下げたままいがちです。ここでは意識的に緊張した体を緩める方法についてご紹介します。考えすぎて眠れない、緊張しすぎてると感じたなら、ぜひ実践してみてくださいね。

10秒呼吸法

- ① 目を閉じて、体にある空気を「フッ」と吐き出す。
 - ② 1、2、3で鼻からゆっくり息を吸う。
 - ③ 4で止めて、
 - ④ 5、6、7、8、9、10で口からゆっくり吐く。
- ②～④を10回ほど繰り返す。

<ポイント>

- ・吸うよりも吐くことを意識します
- ・吐くときはシャボン玉に空気を入れて膨らませるようにゆっくりと優しく
- ・寝る前にベッドで寝転がってするのもおすすめ
- ・練習すればするほど、気持ちが落ち着きやすくなり、いざという時の心強い味方になってくれます

参考：厚生労働省こころもメンテしよう
https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/self/self_03.html

相談室スタッフ の快眠法

1. 入浴剤+マッサージ
王道! 緩めるにはコレ!
2. 睡眠音楽アプリ
集中したいときにも!
3. 難しくして退屈な本
眠くはなりそう…



～7・8月の閉室に関するお知らせ～

下記日時は、閉室とさせていただきます。

- ・7/10(木) 16:30に閉室
- ・8/4(月) 終日閉室

8月のその他の予定につきましては、UNIPAにてお知らせします。

※お電話やメールでの対応は、

【上記日時以外の平日10～18時】となります。



学生相談室のご案内（予約方法）

- 【電話】 092-851-5341（直通）
- 【メール】 gakusou@nakamura-u.ac.jp
shugaku@nakamura-u.ac.jp（修学支援）
※メールには、学籍番号・氏名を記入してください。
- 【開室時間】 月～金曜日 10:00～18:00
- 【場所】 1号館2階図書館横「こころとからだのサポートセンター」内
- ・事前に予約をお願いします(当日予約も可能です。緊急の場合はいつでもお訪ねください)。
 - ・年に数回、精神科医の先生に無料で相談できる日があります。詳細は決まり次第、UNIPAにてお知らせします。