

学生相談室だより



東洋学園大学学生支援センター学生相談室 2023 年度夏号

2023.6 発行

気持ちが落ち着く散歩のしかた

五感をフルに働かせよう♪

- ◆スマホはとても便利で私たちの生活に欠かせないものとなっています。けれども、毎日画面を見続け、常に情報の波にさらされて、頭が大忙しになってはいませんか？
- ◆今日ご紹介するのは、あれこれ考えて疲れてしまった頭を休めるのにぴったりな散歩のしかたです。**五感をフルに働かせ**ながら、自分の「**今、ここ**」の**体験に注意を向け**て、それらを判断したり評価したりしないで、ありのままを受け止めながら歩いてみましょう。
- ◆やってみると、**スーッとこころが落ち着いてくる**のが感じられると思います。
このワークをする時間は1、2分の短い時間でもOK（なれたら5～10分と時間を長くしてもいいでしょう）。正しいやり方や、うまく出来る、出来ないということもありません。
「**あなたが感じたまま**」でいいのです。とても簡単なので、ぜひ一度試してみてくださいね。

よく知っている場所や通いなれた道に立ち、軽く息を吐き、
ゆっくりと歩きはじめます。
そして、その空間から感じられる、音、匂い、肌に触れる感覚、瞳に映るものに意識を集中してください。



どんな匂いがしますか？

乾いたアスファルトの匂い、
雨が降るときの匂い、雨に濡れた緑の
匂い、お店のパンが焼ける匂い、
どこかの家の晩御飯の匂い…

どんな音が聞こえますか？

車が走る音、信号が変わる音、
子供たちが走る音、犬の鳴き声、
自転車がキュッと止まる音、
風で木の葉がこすれる音…

なにが見えますか？

青空が見える、空にひこうき雲が見える、
電線の上に見えるのはスズメかな、
犬と散歩している人、電動車いすの人、
見上げるとビルの2階に初めて見るお店が…

肌にはなにが触れていますか？

風がさーっと肌に当たる感じ、
太陽の日差しがじりじりとあたる感じ、
雨粒がぽつぽつ当たる感じ
ひたいにじんわりとした汗を感じる…

意識が対象からそれたり、日頃の悩み事が頭に浮かんで来たら？!

『集中が途切れたら、それに気づいて元に戻す』

意識が五感からそれることは**よくあること**なので、

「今、私は他のこと考えてるなあ。あーそうだ、今は五感に集中するんだった」と
思い直し、感じることに意識を戻せば大丈夫！



6/2（金）相談室主催のグループワーク
「のり巻きを作ろう！」を開催しました。

保健室の中西先生が簡単にできるのり巻きの作り方を教えてくださいました(^_^)



参加者の皆さん、のり巻きを作るのは初めてとのことでしたが、とても上手に巻けていましたね。

おいしかった～！の声、とても嬉しいです。

レンジで簡単に薄焼き卵が作れるなんてびっくり！

簡単お料理ワークショップ第2弾も予定しています。
詳細が決まりましたらご案内しますので、どうぞ楽しみに！！



学生相談室 ご利用案内

開室時間：月曜～金曜 9時～17時／土曜 9時～13時(不定期) 場所：1号館2階 保健室隣り

《申し込み方法》

- ①相談予約・申込みフォームから連絡する 下記のリンク、二次元コードをご使用ください。
- ②電話する(電話番号：03-3811-5497) 混み合っている場合は、日時を調整してかけ直します。
- ③メールする(アドレス：soudan@of.tyg.jp) 学生番号と名前をお書き添えください。

心の健康相談 今後の来校予定日：7/12(水)、8/9(水)

原則第二水曜日 10～12 時半に、精神科医の先生が来校しています。大学の中で、無料で相談することができます(お薬の処方はありません。必要場合は学外の医療機関をご紹介します)。※お早めにお申し込みください。



[学生相談室 Web サイト](#)



[相談予約・申込みフォーム](#)

心の健康相談もこちらから申込みできます