


学生相談室だより

東洋学園大学 学生相談室 2018.9.15

みなさん、こんにちは。学生相談室です。秋学期が始まりましたが、いかがお過ごしですか。今回の学生相談室だよりでは、リラクゼーションを取り上げます。

 心身のストレスはありませんか？

肩こり、頭痛、便秘、疲れやすい…こんな身体の症状はストレスから来ているかもしれません。



他にも、イライラしやすい、集中力が続かない、何か落ち着かない、といった精神状態は不安や緊張が高まっているサインかもしれません。秋学期が始まって、急に生活リズムが変わったり、授業を受ける緊張感が高まったりして、気づかないうちに心身はストレスを感じています。

そんな時は、リラクゼーションを試してみると効果的ですよ！授業の合間などに気軽にできる方法をご紹介します。

 簡単！呼吸法

Step1 姿勢を整える

椅子に座って、足を肩幅程度に開き、身体の力を抜きます。手は膝の上に置きます。

Step2 ゆったりとした呼吸をする

鼻から息を吸って、ゆっくり口から吐きます。息を吐くときに、「リラックス」「大丈夫」「気楽に」などと、気持ちが落ち着くフレーズを頭の中で唱えます。これを 3 分間続けます。

呼吸をしているときは、息を吸って吐いていることだけに集中し、他のことには注意を向けないようにしましょう。



学生相談室のご案内

もし強いストレスを感じていたり、心身の調子が良くない状態が続いたりしているようでしたら、どうぞ学生相談室にお寄りください。

他にも、困ったり悩んだりしているときは、人に話してみることひとつの手ですよ！お気軽に学生相談室にいらしてください。

学生相談室は、1号館2階奥にあります。

<開室時間>

月曜日～金曜日 9時～17時

土曜日(不定期、9時～13時)

<利用の仕方>

- ・ 直接、学生相談室へ行く。予約がなくても、空いていればすぐに相談できます。
- ・ soudan@of.tyg.jp へメールする。
- ・ 電話する(Tel:03-3811-5497)。

- * 相談室に来室したことや相談内容の秘密は守られますので、安心してご利用ください。
- * 心細い場合には友達や保護者の方と一緒に来ていただくこともできます。
- * 保護者からのご相談も受け付けています。

学生相談室 HP: <http://blog.tyg.jp/g-soudan/>

