



学生相談室だより

～武蔵大学 学生相談室 2016年度秋号～



後期が始まりました。いかがお過ごしでしょうか。
みなさん様々な思いで大学生活後期に突入したことでしょう。
ふと立ち止まりたい時一息つきたい時は、学生相談室やコスペにお立ち寄りください。



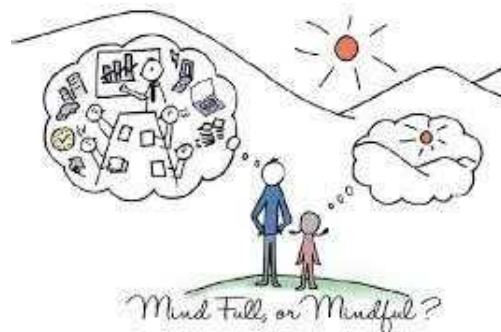
心理の教室 マインドフルネスを実現しよう



今やアメリカのビジネス界ではマインドフルネス瞑想として広く取り入れられています

マインドフルネスとは

今この瞬間の「現実」に常に気づきを向け、その現実をあるがままに知覚し、
それに対する思考や感情には囚われないでいる心の持ち方、存在の有様



「現実」には

解釈や評価する思考・イメージ・感情などが入り込んできて、
あるがままに知覚できなくなり、「妄想」の世界が広がってしまう

マインドフルネスの実現で

現実や自分の実像が捉えられるようになることを目指す

😊マインドフルネス瞑想の実践法😊

- ①背筋がスッと伸びて、その他の身体の力は全て抜けている姿勢をとる(下腹に少し力が入る)
- ②呼吸に伴う身体の動きに静かに注意を向ける
 - ・呼吸は「ゆったりと」くらいにして、なるべくコントロールしない
 - ・お腹や胸のあたりの動きに注意を向け膨らんだり縮んだりする感覚をそのまま感じとる
 - ・気づきが追従し、身体がただ膨らんだり縮んだりしている感覚に生じることがある
 - ・雑念、五感、感情などに引き込まれていることに気づいたら、ラベリングして
そっと呼吸の感覚に戻る
(ラベリング：【例】怒りがの感情が湧き起こったら「イライラ」と名付ける)
- ③注意をさらに広げ、気づきの対象になる私的・公的出来事の全てを同時に捉え続けるようにする





新着図書のお知らせ



香山リカ『マインドフルネス最前線』

今話題のマインドフルネス。西洋医学的観点で主流だった医学の世界でも、その有用性に注目が集まっています。

学者や仏教僧、医師と精神科医である筆者との対話を通して、マインドフルネスについての理解を深めることができます。



岡田尊司『きょうだいコンプレックス』

同じ境遇で育ったきょうだい。でも、きょうだいだからこそ、支えになる存在となることもあれば、永遠のライバルとなることもあります。

今まであまり取り上げられることのなかった、きょうだいについて、生まれ順や組み合わせなどの影響も含め、丁寧に解説しています。一人っ子についても書いてあるので、きょうだいのいないあなたにもお勧め☆

図書貸出も行なっています。
読書の秋に親しんでみては？
本の貸出を希望される方は
受付まで！



武蔵大学 学生相談室

- 開室時間 月曜日-金曜日 9:00-16:40
*コスペの開室時間は、9:00-16:30です。
(11:00-12:00はお昼休みのため閉室)

● 場所 3号館 1F (学バス停留所そば)

● TEL 03(5984)3723 <<直通>>

※お昼休みと臨時閉室時は保健室に電話が転送されます。

● HP 武蔵大学HP トップ>キャンパスライフ>学生相談室

面接の予約・問い合わせ
は相談室内の受付また
はお電話どうぞ★

