

秋学期がスタートしました。  
生活リズムが変わる時期は、自覚している以上に疲れがたまっていることがあります。  
「学生相談室だより」秋号では、リラックス法と新着図書についてお知らせします。

## リラックス法の紹介

不安や緊張が続くと、心身ともに不調がでてくる場合があります。  
緊張状態をリセットして不調を解消したい……そんな時に使えるリラックス法を紹介します。

人間の心と身体は自律神経系によってコントロールされています。

【自律神経系とは】

- 心と身体を「緊張させる」交感神経系と、「緩める」副交感神経系があります。
- どちらも自分の意志でコントロールすることはできません。
- しかし、バランスを整える方法があります。

それが、呼吸法です☆



【呼吸のメカニズム】

息を吸うと→「緊張させる」交感神経系

息を吐くと→「緩める」副交感神経系 がそれぞれ刺激されます。

この呼吸法では、副交感神経系を刺激することで心身を緩めリラックスした状態に導きます。

+++++

【呼吸法のやり方】

- ①椅子に楽な姿勢で座り、全身の余分な力を抜く。
- ②おへその下に「1つの風船が入っている」とイメージする。
- ③その風船をへこませたり、膨らませたりするイメージで、息をする。
- ④口を閉じ、鼻から細長くゆっくり(1~7まで数えるくらい)息を吐き、風船をへこませるようにする。
- ⑤息を吐き終わったら、そのまま(2数えるくらい)止める。
- ⑥出した分の空気を力まずに楽に鼻から吸い(1から4まで数えるくらい)、風船を再び膨らませる。
- ⑦上記の息の出し入れを自分に合った楽なリズムと数で、10分ほど続ける。



息を吐く秒数のほうを長くするのがポイント。  
簡単で、道具もいらないからおすすめ！



# コスペ新着図書紹介



学生相談室で書籍の貸出を受け付けています。ひとり2冊まで、貸出期間は2週間です。



## 『あなたを閉じ込める「ずるい」言葉』

森山 至貴（著）

WAVE 出版

「あなたのためを思って」

「もっと早く言ってくれれば」

「悪気はないんだから許してあげなよ」

うまく丸め込まれて自分が悪いということにされてしまって、でも、よく考えたら自分が間違っているとは思えない気もする……日常会話によくある“カクレ悪意”や“カンチガイ善意”に気づき、自分らしさを失わないようにするための書籍です。29例の会話シーンごとに理解を深め、“抜け出す方法”や、著者による関連用語の解説も掲載されています。

## 『学校では教えてくれない自分を休ませる方法』

井上 祐紀（著）

KADOKAWA

「無性にイライラする」

「ゲームがやめられない」

「コロナで目標がなくなった」

休めていない人の特徴や悩みの背景にある問題を分析し、より良い休み方と対処法をケース別に解説する書籍です。“自分を休ませること”とはどういうことなのか、それは“学校を休むこと”と必ずしもイコールとはならないといいます。本当の意味で“自分を休ませること”とは……？ 著者は、問題解決の手段としての“休み”について提案します。

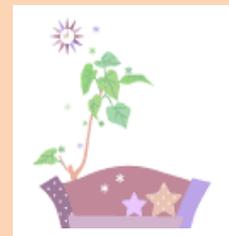


## コスペでひと休みしませんか？

学生相談室（3号館1階）の隣にあるコスペには、和室などのスペースがあり、本を読んだり、ぼんやりしたり、ゆっくり過ごすことができます。一人で何かしたい時や、ちょっと休憩したい時、授業の空き時間に過ごす場所としてご利用ください。

### ★引き続き、感染症対策にご協力をお願いします

1. ひとりで静かに過ごす場所です。私語はお控えください。
2. 飲食はできません。
3. マスクの着用を徹底してください。マスクは不織布を推奨します。



## 学生相談室

● 開室時間 月曜日～金曜日 9:00～16:40（11:00～12:00はお昼休み）

\*コスペの開室時間は9:00～16:30です

● 場所 3号館1階 西側

● TEL 03(5984)3723 <<学生相談室直通>>

ご予約・お問い合わせは受付

またはお電話でどうぞ★