

学生相談室だより

武蔵大学学生相談室 2025 年度秋号

秋学期がスタートしましたが、皆さんいかがお過ごしですか。
ペースを戻すのに苦労していたり、
疲れが出てきていたりなどしていませんか。
一息つきたい時など、学生相談室やコスペに是非お立ち寄りください。



体をほぐすと心もほぐれる



ストレスは適度であれば、パフォーマンス向上など良い効果もありますが、
ストレスの量や質によっては、心だけでなく、体も緊張しやすいです。
その際、簡単にリラックスできる方法として、呼吸法があります。

《10秒呼吸法》

①イスの背にもたれてゆったり座り、おなかに両手を重ねて、
『1・2・3』で鼻から息を吸い込む(おなかをふくらませながら)

②『4』で息を止め、

息を吸うより長く吐くことがポイント💡

『5・6・7・8・9・10』で口から息を吐き出す(おなかをへこませながら)

③軽く目を閉じて、自分のリズムで①～②をゆったり繰り返す

※リラックスした状態から、急に目を開けたり立ち上がったりと、
ふらつき等が起こることもあるので、③を終える時は必ず④と⑤を行いましょう

④徐々に自然な呼吸に戻し、何度か手をグーパーしてから、何度か腕を曲げ伸ばしする

⑤イスの背もたれから体を起こし、伸びをし脱力してから目を開ける

体をほぐすと、心もほぐれ、不安軽減などに役立ちます。
気軽に行える方法なので、試してみてください。

<参考図書>

- ・ 図解でわかる 14歳からのストレスと心のケア 社会応援ネットワーク(著) 太田出版
- ・ セルフケアの工具箱 伊藤 絵美(著) 金剛出版 (コスペ配架)



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。

カモフラージュ ——自閉症女性の知られざる生活

サラ・バーギエラ (著)
明石書店

自閉症スペクトラム障害を持つひとは、自分の特性を自覚しつつ周囲との関わりの難しさを感じると、発達障害の特性を隠そうとしたり、無理に周囲に合わせようとしたりすることがあります。これがカモフラージュです。

本書は、男性に比べて見落とされがちな女性の自閉症スペクトラム障害に焦点を当て、診断の遅れや不正確さ、「普通」のふりをする技術を身につけざるを得ないことなど、彼女たちが直面する困難を美しいイラストとともに紹介。

ラクに生きるための「心の地図」 ——セルフケアのメソッド 100——

高井 祐子 (著)
ナツメ社

不安やストレスでいっぱいとき、
怒りがおさえられないとき、
「どうせ自分なんて」と悲観的になってしまうとき、
人間関係がうまくいかないとき…
そんなときに、自分の気持ちを立て直す方法を紹介。

アンガーマネジメント、認知行動療法など様々な手法をわかりやすく解説。

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。

★換気設備が十分ではないので、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