

例年より一週間ほど早く、後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。
一息つきたい時は、ぜひ学生相談室やコスパに立ち寄ってみて下さいね。

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ね。
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息を吐き終えたら、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！



学生相談室 蔵書紹介



学生相談室で、図書貸出も行なっています。貸出期間は2週間、2冊までです。



『一発屋芸人列伝』

山田ルイ 53 世
新潮社

著者は、「ルネッサンス」で一躍有名となったお笑い芸人。

「華やかな仕事が次々舞い込む」「売れっ子」として「時代の寵児と持て囃され」「絶頂期に幕を引く」ことが出来なかった一発屋が、一度掴んだ栄光を手放した“その後”の物語です。

著者を含めた一発屋芸人達が、何かを追い求めた先に何が立ちはだかり、何を受け入れ、どう乗り越えようとしているのか。それぞれの性格や考え方の違いを比べながら読み進めてみても面白いかもしれません。

『承認をめぐる病』

斎藤環
日本評論社

著者は、日本のひきこもり研究の第一人者である精神科医です。

他者に認められないと自分を愛せない状態を「承認依存」というそうです。

ひきこもりや、現代型うつと呼ばれる状態、また就活の悩み相談にいたるまで、様々な問題を「承認」をめぐる問題として読み解いていきます。

SNS のイイネ！にはまる人、ぼっちになることが不安でしょうがない人、、、モヤモヤと言葉にできない不安な気持ちが、この本を読むことで明確になっていくかもしれません。



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、畳スペースやテーブルイスのスペースがあり、本を読んだり、お昼ご飯を食べたり、ぼんやりしたり…自由にゆっくりすごすことができます。一人で何かしたい時、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もご利用ください。

★コスペのルール★

- ・静かにすごす場所です。大きな声でのおしゃべりは控えてください。
- ・通話、音楽や動画を流すこと、寝転ぶことは禁止しています。
- ・飲食は自由ですが、ゴミは各自お持ち帰りください。



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
またはお電話どうぞ★