



後期に向けて慣らしのおススメ

2023年9月7日

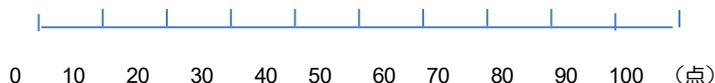
学生相談室

9月となり1週ほど経ちましたが、まだまだ暑いですね。学生の皆さんには、前期の成績発表があり、夏休みの終わりに向けて、緊張や不安が高まってきている頃ではないでしょうか。ご一緒にぼちぼちと、後期に向けて、心と体の準備をしてまいりましょう。

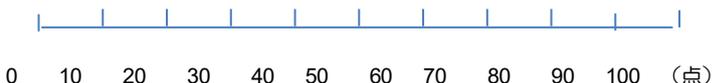
【今の気分は何点？】

しばらく大学・学業を離れて過ごし、久しぶりに戻るのは、楽しみや待ち遠しい気持ちと、不安や憂うつな気持ちと、入り混じるものです。その割合は人それぞれです。…どちらかと言うと不安な人が多いかなと思います。あなたにとって、後期授業のはじまりは、どんな感じがすることでしょうか？ 評価して今の気分を点数化してみましょう。ありのままを認識するのが第一歩です。

(1) 嬉しい・楽しみだ 😊😊



(2) おっくう・憂うつだ 😞😞



【学生相談室の利用】

学生相談室では、電話・オンライン・対面での相談利用が可能です。カウンセラーに、どんより🙄して重たい気持ちを打ち明けて、思い切りため息をついてみる。そうして吐き出すことで、少し気持ちが楽になることがあります。カウンセラーは、あなたのお気持ちを分け持ちます。

月～金の 12 時 05 分～12 時 45 分にはカウンセリングルームの 1 室を開放して、“お弁当カフェ”🍱を開催しており、お昼休みの居場所としてご利用いただけます。現在は、感染症対策のため飲食なしにしております。

現在すでに学生さんたちの相談利用が始まっています。あなたのご利用をお待ちします。🌸

【アクティベーション】

相談利用するほどでもないわという人には、自分でできる簡単なアクティベーション法をお勧めしてみます。おっくう感があり、やる気が落ちているときに、軽く体を動かして、交感神経のはたらきを少しばかり高め、心身を軽く活性化させることを、アクティベーションといいます。

- * アクティベーションの呼吸法： 胸式呼吸。すなわち、胸を使って、吸い込む息を意識した、浅めの呼吸を、2、3回。脳に酸素を送り込むイメージで。
- * 声を出す： 独り言。朗読。歌を歌う。
- * タッピング： 手のひらや指先で、体の表面をパタパタと軽くたたく。
- * 足踏み： その場で立ち上がり、足の裏で床・地面を踏んで、トントン、トントン。腰かけた姿勢でもOK。
- * 腕振り体操（スワイショウ）： 立って、足を肩幅くらいに開き、両腕を揃えて、まず前後に振る。それから、左右に振る…左右に振る場合は、腕が腰や太ももにタンタン、タンタンと当たる刺激が心地よい。ひじ掛けのない椅子であれば、腰かけた姿勢でも可。

体を動かせれば、とりあえず少しホッとし、何とかかなりそうな気がしてくるものです。汗をかいたら、水分補給して、一休み。シャワーを浴びれば、かなりさっぱりして気が軽くなることと思います。 

※ ちなみに、アクティベーションに対し、副交感神経のはたらきが優位になるようにして心身を休めることを、リラクゼーションといいます。上記の呼吸法、スワイショウなどは、やり方や、その時の状態によっては、リラクゼーション法にもなり得ます。

<学生相談室の利用案内 Web サイト>

<https://www.kyoto-wu.ac.jp/student/support/soudan/index.html>

