

2020 年 9 月発行

相談室だより



こんにちは。保健センター相談室です。
感染症対策もあり、秋学期のスタートも、いつもと違った雰囲気がありますね。オンライン授業も春学期から引き続きなので、もう慣れたという人もいれば、なかなか慣れない人もいるかと思います。のびのびと過ごしていくとは思いますが、皆さんは、自分の感じたことや思ったことを大切にしながら、自分らしく過ごせているでしょうか。
世の中が落ち着かない時でも自分らしく過ごすには、いくつかの大切なことがあります。

【スケジュールを組んでみる】

家で過ごす時間が多いと、自由なようでいて、かえって疲れがちです。スケジュールを考え過ぎてみると、自分で生活を組み立てる感じがわき、心に張りが生まれます。

【スマホやネットから離れてみる】

ニュースや動画を見続けていると、頭と心がつねに動いています。時には何もしない時間を作ってみて、ゆったり休まることをしてみるのも、自分を見失わないためにはとても重要なことです。

【食事や睡眠を見直してみる】

睡眠をとって、食事をして、適度に運動する、というのは簡単なようで難しい。けれど、ストレスフルな今を乗り切るにはとても大切です。暮らしが乱れると、心と体も乱れがちになります。

【人との繋がりを大切にしてみる】

今は人と繋がりにくいですが、人と関わることで、気持ちがゆるみ、満たされもします。SNS や電話、ビデオ通話など、今できるやり方で、人との繋がりを大切にしましょう。

相談室でも、様々な方法で皆さんのご相談をお受けしています。おたよりの後半に相談方法を載せました。良ければご覧になってください。



相談室はこんな時に利用されています

人間関係 について

- ・クラスやサークルになじめない
- ・身近な人とうまくいかない
- ・どう接したらいいか、心配な人がいる 等

授業や進路 について

- ・オンライン授業での難しさや困りごと
- ・授業についていけない
- ・課題のやり方がわからない
- ・就職や進路について 等

心身の健康 について

- ・気持ちが落ち込む
- ・やる気がでない
- ・よく眠れない
- ・なんとなく身体の調子がよくない 等

■プライバシーを守りながら、ご相談をお聞きます。

■どのようなことでも、気軽にご相談いただけます。



- ・臨床心理士・公認心理師のカウンセラーが、解決の糸口を見つけるお手伝いをします。
- ・「こんなことを相談してもいいのかな？」と迷う時は、まずはお気軽にご連絡ください。

次ページで、相談・予約方法についてお知らせしています



相談室を利用するには

感染予防のため、当面の間、下記の対応となります

- ① **電話相談** :048-974-9211(相談室直通)
※原則として予約制ですが、カウンセラーが空いていればそのままお受けできます。
- ② **Google Meet 相談** 要予約
- ③ **来室による相談** 要予約 ※所定の手続きが必要です。別途ご案内します。

①～③のすべての予約申込みフォームはこちら

<https://forms.gle/2JqbF621iEFzV6ct6>



- (1) 予約申込フォームに必要事項を入力して送信。
 - (2) 相談室から予約の確定メールが届いたら、予約完了です。
- 当日の返信ができないこともありますので、日時に余裕をもってご連絡ください。

開室時間 月曜～金曜 9:00-17:00 ※祝日は閉室です
 場所 3号館1階 医務室向かって右奥(階段の裏)
 詳しくは [相談室ホームページ](#) をご覧ください
<http://www.koshigaya.bunkyo.ac.jp/koshigak/health/consultation>



相談室カウンセラーからの一言～自粛中の過ごし方～

- 米山: ガラガラの映画館に行く。人目はばからず泣いて笑えます🎬
 志村: いつもより二駅ほど手前で電車を降りて、のんびり散歩しています🚶
 樋口: 買い溜めしていた電子書籍三昧! ラノベ廃人になってました(笑)📖
 浦上: YouTube(特に料理系)をよく見るようになりました!📺
 葦名: 掃除や片づけに時間をかけられるようになって、断捨離が進みました👏

リラクゼーション



長引く自粛モードやオンライン授業のストレスで、疲れ、不安や緊張を感じてはいませんか? 授業の合間にでもできるリラックス方法で自分をしっかりといたわってあげましょう。

穏やかな呼吸に整える(腹式呼吸)

疲れ、不安や緊張が続くと、知らないうちに早くて浅い呼吸になってしまいます。リラックスした状態では、ゆっくりで深い呼吸になります(例: 寝ているとき)。意識をしてゆっくりと息を吸って吐いて…ストレスを吹き飛ばしてしまいましょう。

- ① まず一度、フツと息を吐いてから鼻から息を吸います。速さは自分のペースでOK。吸った息をおなかのため込むイメージで。おなかはふくらみましたでしょうか?



- ② 少しずつゆっくりと時間をかけて口から息を吐きます。ふくらんだおなかを少しずつ凹ませるように意識をしてスーッと吐きましょう。2、3分ほど①と②を繰り返します!

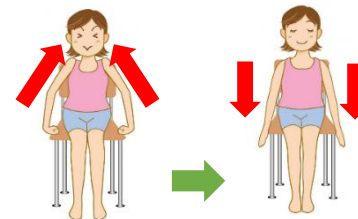


からだの緊張をゆるめる(筋弛緩法)

疲れ、不安や緊張が続くと、知らないうちに体に力が入り、筋肉がこわばります。心身相関ということばがあるように、体がほぐれると心のストレスもほぐれます。あえて体にグッと力を入れて…いっきにだる～んと力を抜いてみましょう。

【肩をゆるめる】

- ① 胸をはって肩を耳たぶにくっつけるようにグイッと上げます。
- ② 上げたまま5秒キープ。
- ③ 一気にストン!と力を抜きます。



【腰をゆるめる】

- ① おへそを前に出すように腰を反らせ腰から背中に力を込めます。
- ② そのまま5秒キープ。
- ③ 一気にフツ!と力を抜きます。

