

相談室だより



こんにちは。保健センター相談室です。季節が移り変わり、大学も秋学期が始まりました。皆さん、この近頃は、いかがお過ごしでしょうか。なかなか自由に動き回れない世の中ですが、日々の暮らしの中で、楽しさや嬉しさを見つけられると良いですね。

コロナ禍と言われるような生活が、そろそろ2年近くになろうとしています。たまには少し、気持ちをゆったりと立ち止まらせて、去年の2月からのことを振り返ってみましょう。・・・振り返ってみて、どんな感じがするでしょうか。人によっては、色々な思いが頭をよぎるかもしれません。「そんなに別に。」という人もいるかと思います。

ただ恐らく、多くの人にとっては、「日々の生活をしっかりと味わう」ということが、減ったのではないかと思います。この最近では、言わば「目の前に何か迫ってきているけれど、どう対処して良いかはっきりしない」ということが、社会レベルで長期間続いています。そんな中では不安を感じやすく、リラックスしにくくなり、常にどこかが緊張しがちです。先々が心配になることも、少なくないかと思っています。

こうした不安に飲み込まれると、なかなか抜け出せないこともあります。そんな時の対処法の一つに、「日々の生活をしっかり過ごす」という方法があります。「日々の生活をしっかり過ごす」というと、皆さんは、どんなことをイメージするでしょうか。人によって様々かと思いますが、これは簡単に言うと、「自分の感じたことを丁寧に確かめる」と言っているかと思っています。

例えば、食事をする時に、ゆっくり噛んで、時間を掛けて味わってみる。例えば、急いで歩かずに立ち止まって、景色をゆっくりと眺めてみる。自分の呼吸に意識を向けて、ゆっくりと深い呼吸を繰り返してみる。そうした些細な意識の向け方でも、心がゆるみ、緊張している自分に気付くことがあります。

気付かないうちに疲れが溜まったり、不安が増えていきやすいこの頃です。不安な気持ちに押し流されずに、心身をケアしながら、秋学期を乗り切っていきましょう。相談室も、あなたが何かに困った時には、大学生活をお支えできたらと願っています。

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・公認心理師の資格をもつカウンセラーが、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。



裏面で、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 ~3つの方法があります~

- ① 来室による対面相談
- ② 電話相談 :048-974-9211(相談室直通)
※原則として予約制ですが、①②はカウンセラーが空いていればそのままお受けできます。
- ③ オンライン相談 :Google Meet / Zoom相談を利用します

①~③すべての相談の 予約申込フォーム はこちら
<https://forms.gle/2JqbF621iEFzV6ct6>

予約申込フォーム



- (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)

□相談室メール:k-soudan@stf.bunkyo.ac.jp

>>> 詳細は 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 HP



【 相談室カウンセラーからの一言 ~今年度のこり半分、こんな風に過ごしたい~ 】

// 今年度も残り半分！皆さんはどんなふうに過ごしたいですか？//

- ・葦名:プランター栽培を続けたいです。つぼみや新芽があると嬉しくなります。
- ・浦上:地形や地質に興味を持ったので、その勉強をしたいです！
- ・志村:珍しいお菓子を買ったり、新しいことにも少しチャレンジしてみたいです。
- ・杉野:ヨガの時間・頭と心を静かにする時間を朝活に取り入れたいです*
- ・樋口:日頃放置している家の中・心の中のアレコレを断捨離でスッキリ！



コラム おやつ時間でリラックスを



みなさんはどんな時におやつを食べるでしょうか？テレビや動画のお供に？勉強の合間のご褒美に？甘いお菓子を一口食べると、ほっと幸せを感じられるひと時が訪れます。

今回は、そんな美味しいおやつとリラックスにまつわるお話を2つお届けしたいと思います。

1 おやつタイムでリラックス

おやつの食べ方を工夫することで、簡単にリラックスタイムにできる方法をご紹介します。

- ① 好きなおやつを用意します。
- ② 少し姿勢を整えます（背筋を伸ばして座るなど）。
- ③ おやつを口に入れたら、すぐに噛まないで、味や香り・感触をゆっくり楽しみます。
- ④ よ〜く味わったら、ゆっくり噛んで飲み込み、お腹に入っていく感覚を感じます。



これはおやつ瞑想とも呼ばれていて、感覚に意識を向けることで脳の休息につながり、リラックスやリフレッシュ、集中力を高めるなどの効果があると言われています。

2 簡単バナナパンケーキでリラックス

たまご1つとバナナ 1本の材料 2つでできるバナナパンケーキのレシピをご紹介します。

- ① まずはバナナをフォークなどでつぶしてペーストにします。
- ② そこにたまごを割り入れて、よく混ぜます。
- ③ ②の生地をフライパンでホットケーキのように焼けば完成です。



お菓子づくりには、様々なリラックス要素があると言われています。たとえば、作業に集中して身体や感覚を使うことで頭が休まる効果やお菓子が完成することで達成感を得られる効果などです。

このパンケーキづくりでは、バナナをペーストにする時にどんな感触があるか、どう形が変わっていくか、たまごと混ぜるとどうなるかといった工程の1つ1つを楽しんだり、焼いている時の香りを楽しんだりしていただくことで、心が落ち着く効果が期待できます。