

相談室だより

新入生の方々、初めまして。

進級された在校生の方、今年もよろしくお願いいたします。

寒かった冬から、徐々に陽射しが暖くなり、樹木が芽吹き、蕾が開き、なんとなく心が浮き立つような春になりました。漢方では、春は「肝」と関係が深い季節と言われています。漢方の「肝」は、精神を司る器官と考えられています。そのため、気温差が大きく、進級や新生活など生活の変化が大きい季節の春は、自律神経のバランスが乱れ、不調が起こりやすい季節でもあります。不調に導かれないようにするには、自分で自分のメンテナンスをして、バランスをとる必要があります。

出典：<https://kampo-ikai.jp/contents/column18/>

ストレスとリラクセーション特集

日常生活の中には、さまざまなストレス（ストレスの原因）があります。寒さや暑さ、騒音、人間関係（恋人、教師、親子、友達など）、環境の変化などがストレスとしてあげられます。これらのストレスによって、こころ、からだ、行動にさまざまな反応が現れます。イライラする、気持ちがそわそわするなどもその一つです。

（出典：一般社団法人 アンガーマネジメントジャパン より）



ストレスには、個人差があります。

からだが緊張した体験が、嫌な気持ちを引き起こすという悪循環を防ぐためには、ストレッチや呼吸法、手軽にできるツボ押しなどいろいろな方法があります。

「今日はすこし肩がこっている」や「今日はつかれたな」など、

自分のこころやからだのサインに耳を傾けることが、セルフケアの第一歩です。



からだところをリラックスさせて、緊張やイライラをコントロールして、快適に生活してみませんか？

【 筋弛緩法 】

①椅子にゆったりと座る。背もたれにもたれて、深く腰掛ける。両脚は肩幅程度に開く。目は閉じる。

②両肩に力を入れて、ぐっと上に持ち上げる。③ゆっくりと、肩の力を緩めていく。

○（ポイント） 無理に力をぬこうとせず、まず筋肉に強く力を込めて、自然にふーっと緩める。

そのほかこちらのページの、 <https://www.ajcp.info/heart311/text/stressmanagement5.pdf>

「漸進性弛緩法」もイラスト入りでわかりやすいのでご参考ください

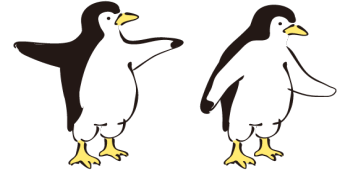
（出典：一般社団法人 日本心理臨床学会）





【 呼吸法 】

- ① 椅子にゆったりと座る。背もたれにもたれて、深く腰掛ける。両脚は肩幅程度に開く。目は閉じる。
- ② 口を閉じて、鼻から静かに息を吸う。
- ③ 吐くときは、口を小さく開いて、ゆっくり少しずつ、息を長く吐いていく。
- (ポイント) 息を吐くときは、ゆっくりと。



【 自律訓練法 】

- ① 椅子の上に椅子にゆったりと座る。背もたれに凭れて、手は太ももの上に置き、深く腰掛ける。両脚は肩幅程度に開く。もしくは、ベッドの上に、両足を軽く開いて、仰向けになる。目は閉じる。
- ② 楽な姿勢ができたなら、「気持ちが落ち着いている」を心の中で、1～2回唱える。
- ③ 「右腕が重たい」を心の中で繰り返し、筋肉が緩んで、だらんとした感覚を味わう。続いて、左腕、右足、左足と同じように「左腕が重たい」「右足が重たい」「左足が重たい」を繰り返しながら、だらんとした感覚を味わう。
- ④ だらんと緩んだ感覚がわかるようになったら、つぎに「右腕があったかい」を心の中で繰り返し、血管がゆるんで、重たくてあたたかい感覚を味わう。続いて、左腕、右足、左足と同じように「左腕があったかい」「右足があったかい」「左足があったかい」を繰り返しながら、あたたかくなる感覚を味わう。



- ⑤ 続いて、「心臓が静かに規則正しくうっている」を心の中で、1～2回唱える。
- ⑥ 「らくに息をしている」を心の中で、1～2回唱える。
- ⑦ 「おなか(胃のあたり)があたたかい」を心の中で、1～2回唱える。
- ⑧ 「おでこが、ここちよく涼しい」を心の中で、1～2回唱える。

- ⑨ 両手を、数回グー、パー、グー、パー、と握ったり、開いたりを、繰り返す。次に、両手を握ったまま、肘をまげたり、伸ばしたりを数回繰り返し替えず。今度は、両腕を上げて、背筋を伸ばして、大きく伸びをしてから、ゆっくりと目を開ける。

○(ポイント)： 一回につき3分以内で、長い時間はやらない。焦らず、無理に落ち着こうとせず、リラックスして行う。2～3回で1セッションを、毎日2～3セッション短い練習を繰り返す。練習内容が増えても、練習時間は一定である。

○心臓疾患、呼吸器疾患、腹痛、頭痛のある場合は、練習をしないようにする。不可な時は、⑨の消去動作をして中断する。



【 腹式呼吸 】

効果：全身の血液循環で首や肩コリも解消

- ① 両手を重ねてお腹の前に当てます
- ② 「1・2・3・4・5」と、5拍数えるイメージでゆっくりと息を吸います
- ③ 10拍数えるイメージでゆっくりと息を吐きます

(出典：https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo_stretch_00.html こころの耳 ポジシェアより)

できそうなものがあったら、お気軽に試してみてください。

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

- ・授業についていけない
- ・課題のやり方がわからない
- ・オンライン授業での難しさや困りごと
- ・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、ご相談をお聞きします。

■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持つ
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。



左面で、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～

※原則として予約制です。ご利用の際はご予約ください。

- ① 対面相談(50 分程度)
- ② 電話相談 : 048-974-9211 (相談室直通)(30 分程度)
- ③ オンライン相談 : Google Meet / Zoom相談を利用します(40 分程度)。

①～③すべての相談の 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。
- すぐのご返信ができないこともあります。日時に余裕をもってご連絡ください。

□受付時間 月曜～金曜 9:00-16:30 ※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

相談室 HP



▶▶▶ 詳細は [相談室ホームページ](http://www.koshigaya.bunkyo.ac.jp/koshigak/health/consultation) をご覧ください ▶▶▶

<http://www.koshigaya.bunkyo.ac.jp/koshigak/health/consultation>