

カウンセリングニュース

No. 8



新年度が始まり、一か月が経ちました。少しずつ新生活に慣れ、そろそろ疲れが出てくる頃ではないでしょうか。

たまった疲れやストレスで調子を崩さないための、手軽な対処法をご紹介します。

腹式呼吸を繰り返す

深くゆっくりとした呼吸を意識して取り入れることで、気持ちも体もほぐれてきます。

- ① 背筋を伸ばして椅子に座ります。
- ② 目を閉じてお腹に手を当てます。
- ③ 口からゆっくり息を吐きながら「いーち、にー、さーん」と3秒数え、次に、同じように3秒数えながら鼻から息を吸います。これを5～10分くらい繰り返します。

☆ 息を出し入れするときに、お腹が上下していることを確かめてください。途中で、余計な考えが浮かんで、数が分からなくなったときは、また「いーち」から数え直しましょう。

ストレッチング

筋肉をゆっくりと伸ばすことで、筋肉の緊張をゆるめ、血行を促し、心身のリラクセスに効果的です。

- 背中** 椅子に座り、両手を組んで前へ伸ばし、おへそをのぞきこむようにして背中を丸めます。
- 腰** 背もたれのある椅子に座り、腰を伸ばして、体を後ろにひねり、背もたれをつかみます。
- 上半身** 椅子に座り、両手を組んで上に伸ばしながら胸を張ります。

☆ はずみをつけずにゆっくりと伸ばす・呼吸は止めずに自然に行う・10～30秒間伸ばし続ける・無理はしない・伸ばしているところに意識を向けるようにしながら行いましょう。

(参考HP：厚生労働省「10代、20代のメンタルサポートサイト」「こころの耳」)

星薬科大学 保健管理センター 学生相談室

03-5498-5224 (ご予約はこちらまで)

相談日：月曜日(15:00-18:00)、水曜日(11:30-15:30)