

森林浴でリフレッシュ



忙しい日々が続いたり、ストレスがたまったりした時のために、自分なりのリフレッシュ方法を持っていることはとても大切です。みなさんは、どのようにリフレッシュしていますか。

ここ数年、山登りがブームになっています。緑が広がっているすがすがしい風景の中で深呼吸をすると、疲れが取れていくように感じたことのある方は多くいらっしゃると思います。週末に山や森林へ出かけて行く方の中には、運動のためという方もいらっしゃるでしょうし、そのようなリラックス効果を求めて出かけて行くという方も多いのではないのでしょうか。

最近では、森林浴による生理的・心理的な効果が研究で示されています。森林に行くと、独特の香りを感じることがあると思います。あれは、樹木から揮発性物質が発散されているため、それにより様々な健康増進効果をもたらされるそうです。

都会にいるとなかなか難しいかもしれませんが、木々の多い公園を散歩しながら、日常の慌ただしさから少し離れてみるだけでもリフレッシュには良さそうです。また、学内の木や薬草園の植物に目を向けてみるのも手軽に出来るリラクゼーションの一つ・・・？かもしれません。講義や実習と忙しい毎日を送っているからこそ、たまには自然に触れる機会をつくってみてはいかがでしょうか。

(参考HP: 林野庁)



相談室利用案内

学生相談室は、皆さんが学生生活を送る中で出会う様々な問題について相談に応じます。友人や研究室内での人間関係、進路、自分自身について・・・など。どこに相談したら良いのか分からない時、誰にも相談出来ない時は、ひとりで悩まずにお気軽にご利用ください。

相談日： 水曜日(12:00-17:00)※第3を除く 第3火曜日(12:00-17:00)

第3火曜日は、学校医(精神科)の相談日でもあります。詳しくは、お問い合わせください。

予約専用アドレスです⇒ ※学内の掲示板をご覧ください

『学籍番号』、『相談希望日時』をお送りください。

※原則、相談室の開室時間内に返信致します。お急ぎの場合は、下記の電話番号へご連絡ください。

星薬科大学 保健管理センター

03-5498-5224 (ご予約はこちらまで)