学生相談室だより　秋号

担当：水曜日カウンセラー　遠山通子

長い夏休みが終わりました。日に日に朝晩涼しくなり、秋の気配が深まるこのごろ……からだを動かすにはいい季節です。皆さんは普段から運動をしていますか？ストレッチや体操などはどんな場面でした経験がありますか？ 今年は特に夏の暑さが厳しかったので、夏バテで思うようにからだが動かせなかったかもしれませんね。

後期が始まる今の季節は、なんとなくそわそわした気持ちになったり、不安や心配事が出てきやすい時期でもあります。そんなこころを落ち着けてくれる効果が、かるい運動にあることがわかっています。こころとからだはお互いに影響しあっているのです。

がっつり動かさなくても OK！呼吸やちょっとした日常動作も効果あり！

今回は、からだを動かす度合いに分けて、こころもからだもリラックスできる、簡単なリラクセーションの方法を紹介します。

「普段から運動はしてるよ」「ラジオ体操くらいならできるかな」

⇒からだをほぐす体操、各種ストレッチ

ストレッチをすると、からだの緊張がゆるみ血行を良くする効果があります。

ポイントは以下の５つです。

⑤は具体的には
「なかなか伸びない」
「ぷるぷるしている」
「熱くなってきた」
などなどの感覚だよ

① はずみをつけずゆっくりと伸ばす
② 呼吸は止めず自然に行う
③ 10～30 秒伸ばし続ける
④ 痛みを感じるところまで伸ばさない
⑤ 伸ばしている部分が、どんな感じか意識する

肩の上げ下げや、首すじの気になる場所のマッサージ、背中を前に後ろに伸ばしたり、首をゆっくりと回す、椅子に座りながら腰を左右にひねる、上半身の伸びなどでもからだがほぐれていきます。すべて小さなスペースでできるので、何かに熱中したり同じ作業を続けているときには、意識して休憩をとってストレッチしましょう。作業効率が上がるかも……？

「運動は苦手で」「何もしたくない……」　⇒呼吸法

からだを動かすのもしんどい……もっと手軽にできるリラクセーション法は？という時にはこの 10 秒呼吸法がおすすめです。

息をするのは生きてく上で基本的な活動です。これも意識して行えば立派な運動になります！落ち込んでいるとき、疲れた時に効果的ですが、緊張しているけれど落ち着きたいときなどに試すのもよいでしょう。発表や面接前にいかがですか？

ポイントは、口から吐く息と一緒に、イライラや疲れを吐き出すようにイメージすること。日常的に行うことで、効果も出やすくなってきます。

（1）　椅子や床に座り、静かに目を閉じます。

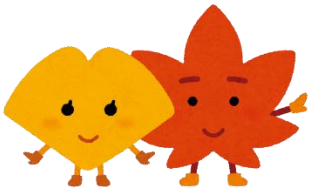
（2）　1，2，3、と心の中で数えながら鼻から息を吸って、4 で息を止めます。

（3）　5，6，7，8，9，１０で口から息を吐き出します。

このセットを、３分くらい続けてみましょう。

今回はすぐにその場でできるものを紹介しました。ほかにも『筋弛緩法』『自律訓練法』など多くの技法があります。気になる方はぜひ調べてみて下さい。

学生相談室では、主に皆さんのこころに関するお話を伺います。こころの問題に直面したとき、その原因や考え方を探ることも大事ですが、からだを使うことでこころを変える、というアプローチが効果的なこともあります。いろんな面から、学生生活を送りやすくなる工夫を一緒に考えていけたら嬉しいです。お気軽に来室なさって下さいね！相談員一同お待ちしています。



参考資料

・国立精神神経医療研究センター　精神保健研究所行動医学研究部　HP「コロナ心の支援情報」
https://www.ncnp.go.jp/nimh/behavior/anxiety/index.html

・協会けんぽ健康サポート　HP「からだほぐして心ほぐし　手軽にできるストレッチング＆体操」
https://kenkousupport.kyoukaikenpo.or.jp/sp/support/02/20110209.html

・ココロが軽くなるエクササイズ　2007　越川房子監修　東京書籍（**大学図書館蔵書！**）

開智国際大学　学生相談室（2 号館 1 階 保健室となり）

【開室時間】月曜:12 時～17 時　水曜:10 時～15 時　木曜日：12 時～17 時　金曜:11 時～16 時
【申込方法】①直接相談室か保健室に来室
②メール：soudan@kaichi.ac.jp
③電話 04-7167-8655（保健室＋教務学生課）
で予約できます。　※２次元コードからも予約申込のメールが送れます⇒⇒