



# 学生相談室だより



2025 年度秋号

月曜担当：江口理沙



夏季休暇も終わりついに後期が始まりました。久々の大学生活で、生活リズムを整えることに苦労していたり、疲れが溜まったりしていませんか。後期から初めて始まる授業、徐々に締め切りが迫る卒論、卒業後に向けての就活 etc..

何か気になる状態がずっと続いていると、気づかぬうちに身体が緊張していて、知らぬ間に思っている以上に疲労感が溜まっているかもしれません。困っていることがはっきりしていなくても、一息つきたい、モヤモヤしているけど何でなのか分からない時にでも、学生相談室に是非お立ち寄りください。



## 学生相談室のご案内



### 場所

2号館1階(保健室のとなり)

### 開室時間

月・水・金：10時～15時

木：11時～16時

### 申し込み方法

- ①直接相談室か保健室に来室
- ②メール：[soudan@kaichi.ac.jp](mailto:soudan@kaichi.ac.jp)
- ③電話 04-7167-8655  
(保健室+教務学生課)




2次元コードからも申し込みできます

## 相談内容

- ◎学業面について
- ◎対人関係について
- ◎こころの健康について
- ◎部活・サークルについて
- ◎進路や就職活動について
- ◎その他、学生生活全般について



## ※学生相談室には守秘義務があります※

相談した内容・来室の有無などの情報は、ご本人の了承なく相談室外に伝えることはありません。ただし、場合により例外的な対応をとることもあります。



## 呼吸法のご紹介



人間の心と身体の状態は、自律神経系によってコントロールされています。  
そして、自律神経系には、交感神経系と副交感神経系があります。  
交感神経系は心と身体を「緊張」させ、副交感神経系は逆に「ゆるめ」ます。  
自律神経系は、自分の意志でコントロールすることはできません。  
しかし、呼吸法を行うことで、バランスを整えることができます。

1. 椅子に楽に腰かけ、全身の余分な力を抜いてください
2. おへその下(丹田)に、ひとつの風船が入っているとイメージしてください
3. その風船をへこませたり、ふくらませたりして息の出し入れをします
4. 口を閉じて、鼻から細く長くゆっくりと息を吐き(1 から 6~8 まで数えるくらい)  
おなかの風船をへこませるようにしてください
5. 息を吐き終えたら、そのまま一拍おきます(2 数えるくらい)
6. 出した分の空気を力まずに楽に鼻から吸います(1 から 3~4と数えるくらい)
7. 以上のような息の出し入れを繰り返してください
8. 息が苦しくならない程度の自分にあった楽なリズムと数で、10 分くらい続けてください
9. 終わったら腰かけたままで軽いストレッチを行います(両腕を上には伸ばさず、首を回すなど)
10. 原則として朝、昼、夕の1日3回行ってください
11. パニックや過呼吸の際にも、呼吸法を行うことで心身を落ち着かせることができます



参考文献:公益社団法人 被害者支援都民センター

