学生相談室だより

2023年5月号
大阪青山大学学生相談室

GWが明けて

ゴールデンウィークは、リフレッシュできましたか？5月のこの時期は、だんだん新生活にも慣れてきて、緊張が少しずつ解けてくると同時に、疲れが表に出やすい時期でもあります。「何となく体がだるい」といった身体の症状や、いつもよりも集中力が低下する、やる気が起きない、といったこころの症状が出る**「5月病」**を、既に自覚している人はいませんか？そういうときは、できるだけ休息をいつもより少し多めに取ったり、好きな運動や趣味の時間を持ったり、信頼できる人と話す時間を持ったりして、自分のケアをする時間を意識的に持つようにすると、回復が早くなります。

（学内リーフレット『ストレスと上手につきあうために』も参考にしてみてください）

やってみよう！セルフケア

「呼吸法」です。深く呼吸するだけで、リラックス効果が得られ、簡単にできるのでおすすめです。緊張時の他、起床時、就寝前等、時間を決めて行うのも効果的です。

ポイント

①できるだけ座った姿勢で行う。背筋を軽く伸ばし、肩の力を抜く。
②頭の中で３つ数えながら吸い、６つ数えながら息を吐き切る。
③集中を遮る別の考えが浮かんできたときには、その考えをいったん横に置いて、また１から数える。
★時間が取れないときは短時間でもいいですが、少なくとも1分以上行うと、効果を感じやすいです。頭の中がすっきりして、リラックス効果が期待できます。
（※息苦しいと感じる場合は、無理に行わないでください）

予約の仕方
〇開室日に直接来室するか、4号館2階学生支援センター、本館1階保健室で予約可
〇電話　072-737-6566（直通・開室日）
〇メール
（gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp）

5月の開室日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

赤色＝開室日（全て火～木曜日）
●開室時間　　11時～17時30分
●場所　　1号館2階東端の部屋
（本館3階の渡り廊下から入り右奥）