

GW以降のこころのコンディションに要注意です

5月に入り、新緑が鮮やかで過ごしやすい季節になりました。ゴールデンウィークはリフレッシュできたでしょうか。アルバイトや実習準備等で、忙しかったという人も多そうですね。

今年は最終日以外は、五月晴れの良い天気が続き、気持ちの良い連休でしたね。通常の学生生活に少しずつ戻していく中で、もし気分の落ち込みやイライラ、いつもより過剰にテンションが高い等、変化を自覚することがあれば、誰かに話したり、心を落ち着けるセルフケアを意識したりするのも良いと思います。

マインドフル・イーティングについて

マインドフルネス（いまここに注意を向けようとする）という言葉は聞いたことはありますか。ここでも以前取り上げたことがありますが、ストレス緩和や集中力の向上、こころの落ち着きやコントロール力を得るのに、とても簡単に行えて便利です。今回は、食事に注意を向けるマインドフルネス「マインドフル・イーティング」を紹介します。まずは、一口サイズの食べ物（チョコやナッツ、ドライフルーツなど）を準備します。**①食べ物を五感で観察する②ゆっくり噛む（噛みながら頭の中で食べ物と自分の様子を実況中継する）③じっくりと味わう** ポイントは、まるで初めて食べたかのように観察する、味わうということです。そこから、毎日の食事や間食、飲み会などでも心掛けてみることで、いつも以上に美味しさを実感し、身近にある「幸せ」に気づきやすくなります。



興味のある人は、学生相談室でも体験できます。一度体験しに来てください。

参考図書『1分で整う いつでもどこでもマインドフルネス』中村悟（2024）日本実業出版社

予約のしかた

- 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
- 電話 072-737-6566（直通・開室日）
- 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	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

5月の開室日（全て火～木曜日）

※14日は都合により閉室します

赤色＝開室日

●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）

