



## 学生相談室だより

2020年11月号

大阪青山大学・同短期大学部  
学生相談室

少しずつ紅葉が始まり、朝晩と日中の気温の差が大きくなってきましたね。朝、布団から出るのがだんだんつらくなってきた人もいるかもしれません。

今年は感染予防のため、大学祭が中止になったり、学外でも楽しいイベントが中止になったりすることも多く、残念なことでした。その代わりに、それぞれで何か楽しいことを見つけられるといいと思います。学内では、休み時間に屋外で、ボールで遊んで発散する人もいますね。好きな漫画や動画などに没頭する人もいます。手芸などの物づくりが楽しい人や、歌を歌うことが発散になる人もいます。学生相談室では、話をしたり、大人の塗り絵や折り紙などもあり、少しゆったりした時間を過ごすこともできます。気軽に来室してくださいね。

### 心とからだのリラクゼーション（漸進的筋弛緩法）

リラックスした状態を知るためには、いったん自分の身体を緊張状態にしてから、一気に弛緩する、という動作をすると、リラックス状態をより感じやすくなります。

**手：**手のひらを上向きにして親指を内側にして強く握る。そして緩める。

**肩：**両肩をすぼめて力を入れて持ち上げ、ストンと落とす。

**目：**目を力強く閉じたら、目を閉じたままずっと目の周りの力を抜く。

**足：**両足を伸ばして、足先を前に、足の甲を天井に向けて力を入れたら、力を抜く。

※緊張状態を10秒くらい、弛緩状態を15秒～20秒くらいを意識してみましょう。

呼吸の「吸う」で緊張、「吐く」で緩和、のように合わせるとより緩みやすいです。身体がすっきりすると、心もリラックスしてよく眠りやすくなりますよ！

### 開室日カレンダー2020年

11月

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

開室時間：11時～17時半

場所：本館2階208号室

※相談は、学生支援センター、相談室、保健室、メールで事前予約が可能です。

([gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp](mailto:gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp))

部屋の扉が開いていれば、すぐ利用できます。

★お昼休み（12時15分～13時5分）の間、学生相談室を開放しています。少人数にはなりますが、飲食も可能です。

一人でも、友達とでも、部屋をのぞきにきてくださいね。

