

分散登学が始まって1か月が経ちました。対面とオンラインの両方の授業や、変則時間割、マスク着用、消毒・除菌をして距離を置いた座席など、以前とは異なる学生生活ですが、少しずつ慣れてきましたか？

常に感染を恐れて行動しなければならない今の状態は、心身共にいつもより疲れやすいと考えられます。無理せず、感染を気にせずゆっくり過ごせる時間も大切にできるといいなと思います。私（相談員）のくつろぎタイムは、読書、ドラマ鑑賞、紅茶+甘いもの、軽いストレッチです。みなさんは何をしているとき、くつろいでいると感じますか？みなさんのアイデアもお待ちしています。

夜、眠りにくいときどうする？

4、5月の緊急事態宣言の影響もあり、夜不眠がちになっている人はいませんか？なかなか眠りにつけなかったり、眠っても夜中に目が覚めてしまったり…。眠ろう眠ろうと思うと、ますます眼が冴えて、眠れなくなってしまうこともありますね。

不安や悩みを考えないようにしようとすると、かえって頭に浮かんでしまうということがあります。そういうときは、**ゆっくり深呼吸をして、自分の吸う息吐く息に意識を向けて集中してみましょ**う。体の中に新鮮な空気が入ってくる感じや、お腹のふくらみ、または空気を残らず出し切ったときのお腹の動きなど、呼吸のすべてに意識を向けることで、だんだん心が落ち着いてきます。詳しく知りたい人は、学生相談室でお待ちしています。

開室日カレンダー2020年7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	31	

開室時間：11時～17時半
場所：本館2階208号室

★学生相談室 ランチタイム開放

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。**

少人数ですが、部屋の中で昼食を取ることが可能です。（換気しています）

誰とどこで食べようか、迷っている人はいませんか？1人でも、友達とでも、ほっとひと息つきに来て下さい。

★相談予約の仕方

相談室に直接来室する（開室時間中）か、学生課、保健室でも予約受付しています。

gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp

でも予約できます。（詳細HP）

