



学生相談室だより

2021年1月号

大阪青山大学・同短期大学部
学生相談室

2021年が始まりました。皆さんにとって幸せな一年となりますように。昨年は、誰も想像できなかった事態に、世界中が翻弄された1年でした。学生の皆さんも、日常生活に様々な影響を受けましたね。年が明け、再び緊急事態宣言が関西にも出されることになりましたが、自分や周りの体調を最優先にしながら、皆さんがひとまず後期の最後まで走り切れますように。今年も応援しています。

脳をだまして気分を変えよう

いろいろなストレス発散の方法がありますが、不安、悲しみや焦り、怒り、イライラといった不快な感情から、気持ちを楽にする方法は、実は**脳をだます**ことにあるそうです。(AERA 20年11月16日号より)

たとえば、気持ちが落ち込んでいるときに、あえて鏡を見て笑顔を作ったり、声を出して笑ってみたり(笑いヨガもそうですね)、スキップしたり、体を動かして踊るなどの楽しい動きを試してみたりすることで、**脳が錯覚してリラックスする**とのこと。つまり、心のコントロールは難しいけれども、身体のコントロールは比較的しやすいという点から、**身体が楽しいときの行動をすることで、心が楽しくなる**、というわけです。

みなさんは、楽しいときにどんな動きをしますか?楽しい気持ちをイメージしながら表情を作ったり、動作を試してみたりすると、気持ちが上がってくるかもしれません。身体からコントロールすること、一度試してみてくださいね。



学生相談室 1月の開室日

12日(火)、13日(水)、14日(木)、

19日(火)、20日(水)、21日(木)

開室時間：11時～17時半

場所：本館2階208号室(階段降りたすぐ)

★2月は18日(水)、3月は18日(水)のみ開室しています。

※希望があれば電話やzoomによる遠隔相談も可能です。ID、パスワード等詳細はメールでお伝えします。

gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jpまで。

(空いていれば当日予約も可能です。)

メールの返信は相談室開室日のみとなります)

