



こども教育宝仙大学

相談室だより

2019年度 春学期第2号

皆さんこんにちは！早いもので新年度が始まり3ヶ月が経とうとしていますね。1年生の皆さん、学生生活には慣れてきましたか？2・3・4年生の皆さんも新年度を機に始めたことや決意新たにしたことなどそれぞれに思いがあるのではないのでしょうか。

7月には試験があり、その後は長い夏休みがやってきます！試験前は身体も心も疲れが出やすい時期。頑張ることももちろん大事ですが、疲れてきたら休憩を取る、気分転換になることをするなど、バランスを取り、自分のペースを崩さないように気をつけてくださいね。さて、今日は【オススメの夏の乗り切り方】についてお伝えしたいと思います。ここ最近、個人的に【東洋医学(=中医学とも呼ばれ、中国で発展した医学のこと)】にハマっているので、東洋医学的にオススメの夏の過ごし方を皆さんにも共有できたらと思います☆

【夏のオススメの過ごし方】

① 太陽の光を浴びて身体も気持ちも目覚めさせる

夏は草木が成長して、自然界でも陽気が一番活発になる時。人の身体や心もそれに影響されています。ぜひ1日1回は太陽の光を浴びることを心掛けてみましょう。ここ数年は酷暑が続いているので、「暑くて無理！」という人もいるかもしれませんが、日の光を浴びることで身体が目覚め、生活リズムを崩しづらいというメリットもあります。夏は長い休みも挟みますので、新学期を心身共に整った状態で迎えるためにも意識してみることをオススメします。

② 身体を動かして熱を発散させる

「こんなに暑いから、汗がたくさんかいているし、もう動きたくない！」という人もいるかもしれません。実は、汗をかいていても体内に潜んでいる余計な熱は溜まったままと言われます。体内に熱が溜まるので、それを解消するために冷房や冷たい飲み物を欲するようになります。そのままにしておくとも発散されず、熱の多い心臓にさらに負担をかけることも。東洋医学では夏は暑さによって「心臓」が弱まりやすい時期とされているので、身体に負担にならない程度に身体を動かすと良いでしょう。

③ 食事でも意識してみよう！

夏野菜、皆さん一度は食べたことがあるはず。きゅうり、トマト、ナス、ゴーヤなどは夏野菜にあたりますね。これらは夏が旬の野菜です。東洋医学的にその時期の旬のものを食べると、身体を内側から健康にしてくれると言われ、特に夏野菜は体の熱を取ってくれる効果があるのでオススメ。一人暮らしの人も、実家暮らしの人もぜひ意識して夏野菜を取ってみましょう。

夏をどのように乗り切るかによって、秋以降の身体と心の健康具合も変わってきます。夏休み明けはいつも何となく調子が悪いと感じている人は、こうした身体に気をつけた過ごし方をするといつもより調子良く過ごせるかもしれませんね♪



☆相談室開放ご報告 (担当：中島)

6月11日に相談室開放のイベントがありました。

謎解きがテーマだったのですが、かなり難しい“謎”でしたが、参加して下さった学生さんたちが知恵を出し合い、すべて解くことができました。

どんな謎であったかを下記にご紹介いたします。謎を解いて、アハー（“ああそうか”）体験を感じてみてください。答えが知りたい方は、ネットで見ると解答が載っています。

☆9つのコインから偽物を探す

9つのコインをみつけたが、一つは偽物。偽物は本物に比べて軽い。二回しか測ることのできない天秤をつかって、偽物を探し出しましょう。

☆隣町までキャベツを届けよう

羊と狼を連れ、キャベツを運んでいる旅人がいます。隣町までキャベツを売りに行きたいのですが、隣町に行くためには小舟で川を渡る必要があります。小舟には旅人以外は一匹（一個）しか載せられません。ただ、旅人がいないと、狼は羊を食べてしまいます。全員無事に隣町に運ぶためにはどうしたらいいのでしょうか。



夏季休業期間中の開室時間と開室日

夏季休業期間 8月1日～9月14日
開室時間 9:00～17:00

中島カウンセラー

<8月> 6日(火) 20日(火)
<9月> 3日(火) 10日(火)

南カウンセラー

<8月> 7日(水) 21日(水)
30日(金)
<9月> 4日(水) 11日(水)

*9月16日(月)以降の開室時間は通常時間に戻ります。