

# 相談室だより

2021 年度春学期第2号

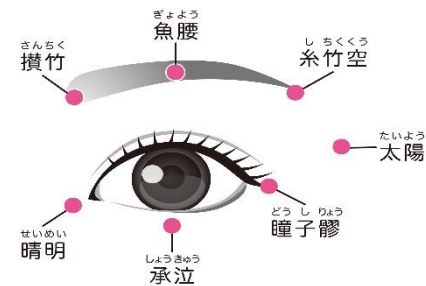
こども教育宝仙大学学生相談室 担当：南



皆さんこんにちは。7月に入り、本格的に夏の到来を感じさせる季節になりました。今年も半年が終わったと思うと驚きですね。今月末には試験という夏季休業前の大きなイベントがあります。試験前の緊張や不安、勉強時間の確保による睡眠不足などで心も身体も疲れやすくなりがちです。そういった時には休息やストレス発散の方法を見つけて行ったり、心や体のセルフケアを行うことがおすすめです。今回は、勉強の合間にできる眼精疲労に効くと言われるツボ押しをご紹介します。オンライン授業などで画面を見る機会が増え、目に負担がかかっている方も多いと思います。ぜひ勉強の合間にやってみてくださいね(^)

## 【眼精疲労ツボ押しのやり方】

- ① 両手の親指を「太陽」にあてて、指を内側に曲げて、人差し指の内関節で、「さん竹」を8回、もう少し下に移動して、人差し指の内関節で「睛明」を8回、優しく押します。今度は親指を下あごにあてて、人差し指と中指をそろえて「承泣」を8回優しく押します。
- ② 人差し指の内関節で、「さん竹」、「魚腰」、「糸竹空」と、内側から外側へ、ゆっくりなでるようにぐるりと動かします。今度は、人差し指の内関節で、「睛明」、「承泣」、「太陽」を、内側から外側へ、ゆっくりなでるように動かします。



※手の先が目に入らないよう気を付けましょう。また、眼球を推さないようにしてください。



## 夏季休業期間中の開室時間と開室日

開室時間 9:00~17:00

\*9月20日(月)以降の開室時間は通常時間に戻ります。

中島カウンセラー	8月：3(火)・17(火)・31日(火)
	9月：14(火)・21(火)・28(火)

南カウンセラー	8月：4(水)・18(水)・25(水)
	9月：1(水)・8(水)・15(水)・22(水)・29(水)

※相談室の場所や相談申し込み方法は、「学生生活ハンドブック(31P)」、あるいはポータルで配信された内容を確認してください。