

相談室だより



こども教育宝仙大学
学生相談室カウンセラー
中島絵美

コロナ前の生活に徐々に戻ってきており、コロナによって開始時間が遅くなっていた時間割もゆっくりと元に戻ってきました。とはいえ、コロナ前をご存知ない方からすると、新しい環境になれるのは大変かもしれません。

一度、日常のリズムや睡眠のサイクルが定まると、修正していくのはとても大変ですよ。

次の日の朝が早い時は「早く寝て睡眠を確保しよう」と思うのですが、いつもより早いとなかなか寝付けないものです。一度、決まってしまったサイクルを変えるときには、『起きる時間を一定にする』というのが効果的だといわれています。眠る時間はなかなかコントロールが難しいので、起きる時間を決めて、眠りたい時間に眠くさせる・・・という技のようです。

とはいえ、なぜか起きられない。起きる時間を早くしても、夜眠れないなど、簡単な方法では解決できないこともあります。睡眠が万全じゃないと、辛いですよ。ストレスが睡眠の邪魔をしていることもあるので、なかなか改善できない時には相談室にいらしてみてください。



* 1月から3月までの開室時間と開室日 *

※長期休暇中は開室時間の変更がありますのでご注意ください。

満田カウンセラー 月・水曜日 11:00~19:00

(2月と3月は9:00~17:00)

1月: 10日(水)、15日(月)、17日(水)、22日(月)、31日(水)

2月: 5日(月)、7日(水)、14日(水)、19日(月)、21日(水)、28日(水)

3月: 4日(月)、6日(水)、13日(水)、18日(月)、25日(月)、27日(水)

中島カウンセラー 金曜日 11:30~19:30

(2月と3月は9:00~17:00)

1月: 5日(金)、12日(金)、19日(金)

2月: 2日(金)、9日(金)、16日(金)

3月: 1日(金)、15日(金)、22日(金)、29日(金)

【連絡先・場所】

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。

◆11月の相談室開放のご報告（担当：中島）◆

11月10日（金）のお昼にコモンズにて、「相談室開放」を実施しました。バウムテストという「実のなる木を1本描く」という心理テストを使ったイベントでした。当日は、食事をしながらテストに取り組んでいただきました。学生さんと交流でき、とても楽しいイベントになりました。ご参加頂き、ありがとうございました！

本来は、生活歴等を聞き取ってからやるテストなのですが、今回は「お試し版」ということでテストだけで結果をみるイベントとしました。

「お試し版」の心理テストでしたが、「当たってる！怖い！」と驚きの声も多く寄せられました。

また、当日、授業等で「参加できなかった…」というお声も。

金曜日の空き時間でしたら、いつでも心理テストをやっていただけますので、カレンダー等を見ていただき、空いている時間にフラツときていただいても構いません。

大体、5～10分くらいで終わるテストとなっています。

良かったら、空き時間にノックしてみてくださいね。

☆リラクゼーションの紹介☆

ストレスで緊張や不安が高まっている時のための気持ち身体をほぐす「呼吸法」を紹介します。厚生労働省の「心の耳」のサイトで紹介しています。

<https://kokoro.mhlw.go.jp/fivemin/>

呼吸法（リラクゼーション）

YouTube · こころの耳 2022/02/22

YouTube

呼吸法（リラクゼーション）

腹式呼吸のやり方

- ① お腹に手を当てる
- ② まずは、必ず「息を吐く」ことから始める
- ③ 鼻からゆっくりと息を吸う（4秒）
- ④ 息を十分に吸い込んだら、いったん息を止める
- ⑤ 口からゆっくりと息を吐く（8秒）
- ⑥ ③から⑤を3～5分繰り返す

上手いかわからない場合は仰向けに寝て両手をお腹に乗せておこなうと意識しやすい

ゆっくり、吸う時間の約2倍かけて息を吐いていきます。