

# 学生相談室だより

2020. 6. 17



木々の緑が 日増しに濃くなってきていますね。登校できない生活が 長く続いています。心とからだの調子は いかがですか？ 2年生以上の実験・実習の授業は 分散的に実施されるようになりましたが 全体的には 遠隔授業が 継続されています。不安に思っていること 心配になっていることはありませんか？

学生相談室では **学生相談室（面接・メール・電話における相談）ガイドライン**を作成し それに基づいて みなさんのご相談に 対応しています。相談を希望される場合は **ガイドライン**をご確認の上 **学生相談申込フォーム**から ご利用ください。

相談室では テーブルに 透明な塩ビパネルを置くなどして 新型コロナウイルスの感染リスクを 減らすようにしています。



- よく眠れない 食べられない・何事にも 集中できない
- 暗い考えばかりが 浮かんでしまう などの状態がある時は どうぞ 早めにご連絡ください。自分ひとりで悩まない。心配事を抱え込まないように。必要な時に 助けを求めることは とても大切なことです。

## リラックスする呼吸法

## ● 疲れた時には こんな呼吸法で リラックス ●



楽な姿勢で 腰かけます。腹式呼吸で 深呼吸しましょう。

鼻から吸って 口から ゆっくりと吐き出します  
吐き出すほうの息を長くするのが コツ  
息を吐く時に からだの疲れや 心のイライラなども  
いっしょに 吐き出してしまおう イメージで。  
吐き切ってしまうと 自然にスッと 息が入ってきます。  
自分のペースで 続けましょう。

・・・1分程度 行います・・・

全身で 伸びをしましょう。首や肩を回したりして はい 終了です。リラックス リラックス。



### 【文責】

学生相談カウンセラー

臨床心理士：深谷・中村