



慌ただしく4月、5月を過ごしてきましたね。新しい環境での生活はいかがでしょう？

そんな時、同じものばかり食べたら、足りない栄養が出てきて、そのうち病気になるかもしれません。休まずに運動ばかりしていたら、体のどこかを痛めます。運動しないと、こんどは運動不足になります。こころも同じように、エネルギーが足りない時あるいは使いすぎる時、どこかに不具合が生じるかもしれませんね。

この新生活の始まりで、あなたのこころのバランスは取れていますか？ひょっとして無理をしていませんか？

呼吸法を知っていますか

呼吸法とは息のしかたを訓練することによって、ストレスと緊張を和らげたり、こころの落ち着きをもたらしたりすることを目指します。また、呼吸法はさまざまな種類があります。ここでは、その1つを紹介します。

自分でできる、魔法の呼吸法試してみましょう

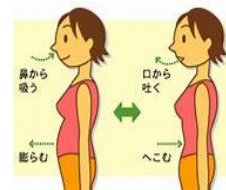
- 呼吸のペースを落とし、吸う息をもっと少なくします
- ゆっくり静かに息ができるようにします

★その1 豆知識

本当に落ち着く呼吸は、深く呼吸することではなく、**ゆっくりと呼吸**をすることです。そして、リラックスできるのは、息を吸うときではなく、**息を吐くとき**です。息を吐くときに「**おちついてー**」とか、「**リラー---ックス**」とつぶやいてみましょう。

★その2 ステップアップ

「**リラー---ックス**」といいながらゆっくり吐くことに集中できるようになったら、もう1つ、新しい技を組み合わせましょう。息を吐いた後、肺を空っぽになったところで、次の息を吸うのを3~4秒、待ってみてください。「**リラー---ックス**」といって、3~4秒をまってから、鼻から息を吸います。これを10回から15回やってみると、心拍数が減り、だんだん落ち着いてきます。



カウンセリングセンターは、皆さんが学生生活の中で抱く悩みをカウンセラーと話し合い、自らの力で解決を見出していくところです。一人で解決が難しいと思ったらぜひ一度足を運んでみてください。

問い合わせ先 カウンセリングセンター 10号館3階

電話:03-3238-3559

受付:月~金曜日

9:30~11:30 13:00~16:30