

# カウンセリングセンター ニュース

2018年  
4・5月号  
Vol. 60



新生活が始まり、いろいろな環境の変化があったかと思います。そこには、嬉しさを伴うことであったり、緊張して心が高ぶったりして、自分が思う以上に頑張りすぎて心身の疲れが溜まる時期でもあるかもしれません。また、慌ただしく4月を過ごして、ゴールデンウィーク明けから疲やだるさがドッとでることもあります。無理を続けないように、という身体からのサインかもしれません。



好きな音楽を聴いたり、本を読んだり、映画を観たりして、自分なりの気分転換をすることも大切です。完璧にしようと思わないことも必要かもしれません。上手くいなくていいんだということや、失敗は成功のもと、など、肩の力をぬくことで、本来の自分のペースがわかってくるかもしれません。

## 自然の中でリラックス

波の音や、木目など、自然界の音には人を快適にする音やものがたくさんあります。これら自然のものには、1/f ゆらぎという、人間の快適さに関係している動きが含まれているんだそうです\*。

自然の音を聴いたり、見たりしながら、お散歩するのもいいですね。



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

9:30～11:00 12:00～16:30