

# 学生相談室便り

7月 担当:桐澤 さやか



桐澤 さやか  
月曜 9~12時  
木曜 9~12時  
金曜 13~16時

## リラックス／活力UP 切り替えスイッチ

皆さん、今年も暑い夏がやってきましたね。

この時期はどこか体がだるい感じがして、なかなか活動スイッチがONにならなかつたり、暑さもあってなかなか寝付けなかつたり、どうもすっきりしない体調のまま過ごしている方もいるかもしれませんね。

気合だ！と自分に喝を入れ精神力で活動しようとしてもなかなかできるものでもありません。余計暑いし。

そんな時は布団の上でもできる『ずぼらヨガ』はいかがでしょう。このシリーズの本はたくさん出ていますが、

夜に行ったらリラックスできる夜メニュー、朝に行ったら元気が出てくる朝メニューなど、ニーズ別にポーズが紹介されており、自分のニーズに合ったものをセレクトできるようになっています。

ヨガ、というと美容やダイエットのイメージがあるかもしれませんが、ポーズをゆっくりと行うことで自律神経を整える効果も期待されています。

コロナ禍においてWHO（世界保健機関）がメンタルヘルスに効果があるとして従業員に推奨していたものの一つにヨガがありました。

どこかすっきりしない夏の夜や朝に取り入れてみるのもよいかもしれませんね。



学生相談室は射水キャンパス本部棟4階にあります  
<連絡先> 電話：0766-56-7500（内線1224）  
メール：gakuseisoudan@pu-toyama.ac.jp

