

学生相談室便り



桐澤さやか

12月号



お疲れ様のセルフタッチ

今年も残すところ1か月となりました。一年を振り返り、2024年はどんな年でしたでしょうか。人によってはこの1か月が一番忙しく、大変だ！という方もいるかもしれませんね。

皆さま各自色々な1年を送ってこられたかと思います。学業にプライベートにこなさないといけないタスクはたくさんあって、バタバタしてたなあという方もいるかもしれませんね。

そんなご自身に「お疲れ様」と労りの言葉がけをする事はありますか？

何がお疲れなのかという対象を探してこなくても大丈夫です。ただ生きているだけでえらい！学生を続けているだけで頑張っている！そんな風なざっくりしたものでもいいです。自分を褒めたりケアする時間を設けてみると、案外イイ！という体験をするかもしれません。

自分を褒めるのに、ご褒美を用意してあげてもいいですが、お金をかけずに毎日気軽にできるケアもあります。

例えば、セルフタッチ、というものがあります。自分を自分でハグする形を取り、肩や二の腕を優しくなでてあげる。太ももやおなかなど心地よいと感じる場所をゆっくりと撫でてあげるだけで少し心が落ち着いたりリラックスできると思います。

ケガの処置や治療の事を「手当て」と言ったりしますが、患部に手を当てて痛みを和らげたという所が語源と言われたりします。手を当てるとその部分に温かみを感じるとは思います。目を閉じてその温かさに意識を向けて撫でてあげると効果的かと思います。疲れている時、不安な時、落ち込んでいるときなど、もしよかったら試してみてくださいね。

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

