

学生相談室便り

8月号

しんどくなったら相談を

「令和8年度熊本地震」で被害に遭われた皆さまには、心よりお見舞い申し上げます。いまだに余震が続いており、予断を許さない状況が続いておりますが、被災された方の安全と健康が守られますこと、一日も早く日常が戻ることをお祈り申し上げます。

この度の震災の報道を受けて、お気持ちがしんどくなる方もいらっしゃるかもしれません。一人で抱え込まず、一度学生相談室や医務室にご相談ください。不安が大きくなる時は、報道から少し離れ、下記を参考に深呼吸をしてみてください。

10秒呼吸法

ゆっくり深く呼吸するだけで、簡単にリラックスできる動作法です。
慣れてきたら座っていても、立っていてもできるようになります。

1



いすの背にもたれ、ゆったり座る。足の裏は床に付ける。

2



お腹に両手を重ねて当て、1・2・3で鼻から息を吸い込む。

3



4で息を止め、5・6・7・8・9・10でゆっくり口から息を吐きだす。

4



軽く目を閉じて、手順②～④の呼吸を繰り返す。息を吸う時はお腹をふくらませ、吐くときはへこませる。自分のリズムでゆったり腹式呼吸をする。

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

