

学生相談室便り

5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

脳の休息で心と体の切り替えを

初めまして。今年度から学生相談を担当させていただきます桐澤です。これからこの「学生相談室便り」でも、皆さんと楽しくお話しできたらなと思います。よろしくお願ひします。

さて、新年度に入り、1か月が過ぎました。長いGWも明けましたが、皆さんはいかがお過ごしですか？コロナ感染症の蔓延によってあまり遠出もできず、なんとなくダラダラ過ごして休みが終わった。とか、生活リズムが崩れてしまって朝から体がだるい、疲れてる、と少し憂鬱な気分になっている方もいらっしゃるかもしれません。気合いを入れ直し、「モード」を切り替えるのはなかなか難しいですよ。とてもよくわかります。

そんな時は少し「脳を休息」させて栄養をあげてみませんか。休み時間になんとなくスマホを見てネットサーフィン、SNSをチェックしがちですが、暇つぶしの休憩に何気なく見ている情報もそれら全部を脳は処理せざるを得なくて疲れています。スマホをしまい、少し目を閉じて、脳を休ませてあげましょう。その際は自分の呼吸をカウントしてみましよう。カウントすることで、余計な思考をすることなく効率よく脳を休ませることができます。出来たら吸った息の長さの倍の長さで吐く（3カウントで吸ったら6カウントで吐く）という呼吸法をしてみてください。お腹に手を当てると複式呼吸をしやすくなります。隙間時間の1分でも構いません継続するとリラクゼーションの他、集中力やパフォーマンスの向上効果も期待でき、切り替え上手になっていきます。

学生相談室では、ちょっとしたモヤモヤでも、まとまっていな
い悩みでも、このように切り替え上手になりたい！といったこと
でも何でも気軽に相談ください。メールや電話相談も実施して
います。下記にご連絡ください。

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

