

京都文教大学・京都文教短期大学
学生相談室

〒611-0041
京都府宇治市横島町千足80
Tel:0774-25-2843
Fax:0774-25-2944
HP: http://www.kbu.ac.jp/kbu/

学生相談室だより



6月に入りました。もうしばらくすると梅雨の季節です。
春学期の学生生活にも少し慣れてきた頃だけど、
なんとなくだるかったり、しんどかったり…
疲れや不安、心配ごとがでてくる方もおられるかもしれません。

今回は、**腹式呼吸とストレッチ**をご紹介します♪
身体の疲れや緊張を緩めると、気持ちもスッキリするかもしれません。



こころが疲れたり、
緊張していると、
呼吸が浅くなり、
心も身体も縮こまっ
てしまいます。

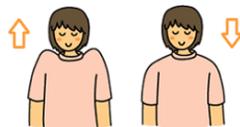
呼吸を少～し
意識するだけで、
こころと身体が
ほぐれる呼吸に
変えることができま
す。

腹式呼吸をはじめよう！ ～ポイントは「しっかり吐く」こと～

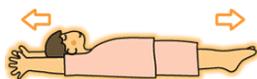
- まず、静かで落ち着ける場所で、楽な姿勢（寝ても座ってもOK）をとります。
- ①軽く息を吸い、両手をお腹（おへその下あたり）にあてて、ゆっくり吐き出します。
 - ②鼻からゆっくり息を吸い、お腹が膨らむように意識します。
 - ③そのまま1～2秒呼吸を止めて、その後、口から細くゆっくりと、お腹がゆっくりへこむように時間をかけて、しっかり吐きます。
この呼吸をゆっくり繰り返します。

腹式呼吸はいつでもどこでも簡単にできます。
目を閉じて心地よい情景を思い浮かべる「イメージ法」を組み合わせると、
さらにリラックスがはかれます。
また、心臓がドキドキする時や、過呼吸（過換気症候群）などの発作のときにも役に立ちます。
ぜひ覚えておいて、焦ったり不安になったときに、落ち着いて試してみてください。

おやすみストレッチ



肩の上げ下げをしましょう。



寝た姿勢で伸びをしましょう。
気持ちのいいところで止め、
ゆっくり力を抜きましょう。

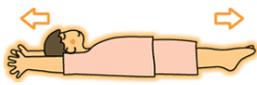


膝を胸に抱えます。
気持ちいいところを探して
いろんな角度でしてみましょう。



腰をほぐします。
膝の位置を変えることで
ストレッチの強さが変わります。

おはようストレッチ



寝た姿勢で伸びをしましょう。



右手と左足、というように
手と足の反対を交互に
伸ばします。



腰をほぐします。



起き上がって
足の土踏まずを
マッサージします。



立ち上がって大きく
伸びをしましょう。



片方の肘を、
もう片方の手で
もって伸ばします。
反対側も同じように。

ポイント

反動はつけず、静かにゆったりと。
1回で伸びきらず、数段階に分けて。
筋肉を動かすときに空気を吸い、緩めるときに吐くように

心身の疲れやだるさを感じたら
ぜひ学生相談室にお越しください。

学生相談室では カウンセリングのほかにも、いろんな体験をしていただけます。
ひとりでも、友達と一緒にでも、気軽にお越しください。



心理検査

自分の性格や興味関心について考えてみませんか。

事前申込み: 電話かメール、
学生相談室受付まで。
場所: 学生相談室

バスボム(入浴剤)を作ろう

水に入れるとシュワシュワ
泡が出るバスボム!
好きなアロマを入れて
手作りしてみよう♪

日時: 6月2日(木) ①13:45~②14:40~
6月3日(金) ③13:45~④14:40~
場所: サロン・ド・パドマ
申込: メール(gakusou@po.kbu.ac.jp)
電話(0774-25-2843)
学生相談室窓口まで
担当: 小坂



箱庭

砂の入った箱の中に自分の
世界をつくってみませんか。
こころのなかに生まれる感じを
味わいましょう。

事前申込み: 電話かメール、
学生相談室受付まで。
場所: 学生相談室



—所在地—



6月



mon	the	wed	thu	fri
		1	2 バスボム	3 バスボム
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	

—開室時間—

曜日	担当名	開室時間
月	山路・海老瀬・吉田	9:00~18:00
火	山路・海老瀬・久保	9:00~17:00
水	山路・吉田・久保	9:00~18:00
木	山路・海老瀬・小坂	9:00~19:00
金	山路・海老瀬	9:00~17:00

相談を希望する方は、開室時間を参考に直接
来室して下さい。また電話(0774-25-2843)
での事前予約もできます。