

学生相談室だより

京都文教大学・京都文教短期大学
学生相談室

〒611-0041

京都府宇治市榎島町千足 80

TEL : 0774-25-2843

FAX : 0774-25-2944

http://www.kbu.ac.jp/kbu/gakusou/

11月に入りました。

だんだん日が短くなって、冷たい風が吹くようになってきました。

この季節は、気持ちがふさぎ気味になったり、身体のだるさや疲れが出やすくなることがあります。

今回は、**呼吸法とストレッチ**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。



腹式呼吸をはじめよう! ～ポイントは「しっかり吐く」こと～

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う。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。

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。

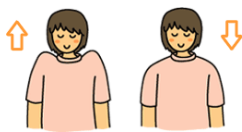
腹式呼吸はいつでもどこでも簡単にできます。

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。

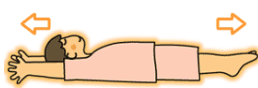
また、心臓がドキドキする時や、過呼吸（過換気症候群）などの発作のときにも役に立ちます。ぜひ覚えておいて、焦ったり不安になったときに、落ち着いて試してみてください。

おうちで簡単 ストレッチ

おやすみストレッチ



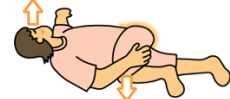
肩の上げ下げをしましょう。



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。

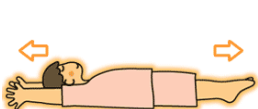


膝を胸に抱えます。気持ちいいところを探して、いろんな角度でしてみましょう。

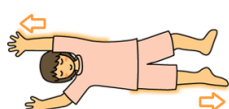


腰をほぐします。膝の位置を変えることでストレッチの強さが変わります。

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、もう片方の手で持って伸ばします。反対側も同じように。

ポイント

反動はつげず、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しましょう。

心や身体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、気軽にお越し下さい。

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

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

サロン室のご案内

疲れたとき、静かに休憩したいとき、気持ちを落ち着かせたいとき、ひとりで過ごしたいとき、
どうぞ自由にご利用下さい。

本や雑誌を置いてあります。

開室時間：9:00～17:00

場所：1号館3階(学生相談室の隣)



- 所在地 -



- 開室時間 -

曜日	担当名	開室時間
月	山路・海老瀬・湯川	9:00～17:00
火	山路・海老瀬・北川	9:00～17:00
水	山路・海老瀬・北川	9:00～17:00
木	山路・海老瀬・小坂	9:00～19:00
金	山路・北村	9:00～17:00

相談を希望する方は、開室時間を参考に來室または電話・メールにてご予約下さい。

TEL:0774-25-2843

Mail:gakusou@po.kbu.ac.jp