

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

新緑の美しい季節になりました
GWはどのように過ごされたでしょうか。
休み明けは、日常の生活リズムに戻るのがなかなか大変ですね。

今回は簡単なストレッチをご紹介します。
こころと身体をリフレッシュしてみてください



腹式呼吸をはじめよう！ ～ポイントは「しっかり吐く」こと～

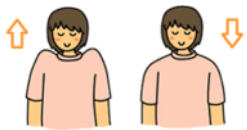
- まず、静かで落ち着ける場所で、楽な姿勢（寝ても座ってもOK）をとります。
- ①軽く息を吸い、両手をお腹（おへその下あたり）にあてて、ゆっくり吐き出します。
 - ②鼻からゆっくり息を吸い、お腹が膨らむように意識します。
 - ③そのまま1～2秒呼吸を止めて、その後、口から細くゆっくりと、お腹がゆっくりへこむように時間をかけて、しっかり吐きます。
- この呼吸をゆっくり繰り返します。

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、発作が起きたときは、焦らず実行してみてください。

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。

呼吸はデトックス（解毒）に重要な役割を担っています。呼吸運動は血流調整の役割もするので、深呼吸は老廃物の運び出しをスムーズにし、血液の浄化を促します。呼吸法は身体を内側からマッサージしてあげているのと似ているかもしれません。

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。



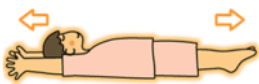
膝を胸に抱えます。気持ちいいところを探して、いろんな角度でしてみましょう。



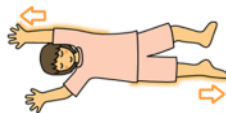
腰をほぐします。膝の位置を変えることでストレッチの強さが変わります。

おうちで簡単ストレッチ

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

学生相談室では、リラクゼーショングループを開催しています。気軽に参加してみてください！

学生相談室では いろんな催しものを企画しています。
ひとりでも、友達と一緒にでも、気軽に参加してみてください。



音楽体験グループ

トーンチャイムという楽器で演奏を楽しんでみませんか？
トーンチャイムの美しい音色と合奏の楽しさをぜひ体験してください。

日時: **木曜日13:30~14:30**
場所: 光暁館4F「最勝殿」
事前申し込み: 不要
担当: 小坂

楽庵

水琴窟の音が流れる空間で、
ゆっくり まったり
時間をすごしませんか。
漫画もあります。

対象: 学生、教職員
日時: **月・火の昼休み**
場所: 洗心亭
(食堂奥の池の側にある日本家屋)
参加方法: 直接いらしてください。
担当: 山路

陶芸グループ

土に触れて、感触を味わいながら、
形にしていく過程を楽しみませんか。

日時: **5月22日(土) 13:00~15:00**
場所: 1号館2階 1204室(実習室)
申し込み: メールか電話、学相の受付まで
服装: 服は多少汚れても構わない服装で、
エプロンを持参してください
担当: 山路

医師による精神・健康相談

お医者さんに何でも相談できます。
お気軽にご利用ください。

日時: 5月6日(木) 15:00~15:30~
5月20日(木) 15:00~15:30~

場所: 健康管理センター
事前申し込み: 必要。
学生相談室まで
担当: 工藤

リラクゼーションプログラム

短時間で自分でも簡単にできる
リラクゼーション法をいくつか紹介・実践し、
みなさんがストレスと上手に付き合えるようお手伝いします。

対象: 女子学生のみ
(集団で実施)
日時: **木曜日12:20~12:50**
場所: 光暁館4F「最勝殿」
事前申し込み: 不要
担当: 小坂

摂食障害サポートグループ

メールマガジンを発行します。
しんどい時、時間が空いてしまった時、
ご利用下さい。

申し込み: 登録制です。
gakusou@po.kbu.ac.jpまで
担当: 山路

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。

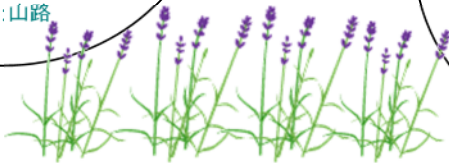
事前申し込み: 電話かメール、
学生相談室受付まで。
場所: 学生相談室

クラブおやさい

野菜の苗を育てます。太陽を浴びて、
小さな苗が成長していく姿と一緒に観察しましょう。
そうして、実ったらいいただきます。

場所: テニスコート近くの畑
申し込み: メールでご都合のいい時間をお知らせ下さい。
担当: 山路

5月



mon	the	wed	thu	fri
3	4	5	6 Dr リラク 音楽	7
10	11 楽庵	12	13 リラク 音楽	14
17 楽庵	18 楽庵	19	20 Dr リラク 音楽	21
24 楽庵	25 創立記念日 閉室	26	27 リラク 音楽	28
31 楽庵				

22日
陶芸

- 開室時間 -

曜日	担当名	相談時間
月	山路・小林	9:00~17:00
火	山路: 吉田	9:00~17:00
水		
木	山路・小坂・海老瀬	9:00~19:00
金	高森・小林	10:00~17:00

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。