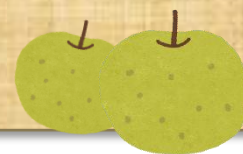




なごみ通信



夏季休暇が明けて少し経ちましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

今夏は、豪雨や地震といった自然災害に見舞われた地域もありました。私たちは大変な出来事に遭遇すると、気持ちが落ち着かなくなることや、浮かんてくる考えや気持ちに押しつぶされそうになることがあります。心の整理がつくまでに、時間がかかることも少なくありません。

そのような時、心の急場をしのごう一助になればと思い、今回はリラックス法をいくつかご紹介します。どれもシンプルで、大人でも使える内容ですので、是非試してみてください（山足）。

たとえば覚えるリラックス法

出典：兵庫県臨床心理士会 HP>お知らせ> その他・告知ページ より
（被害者支援委員会が作成したプリントから一部抜粋）

URL：<https://www.hyorinsin.org/>

① 筋弛緩法 — 力を入れて、抜く

体のどこかに「ぎゅっ」と力を入れて5秒ほどキープし、そのあと「ふっ」と一気に抜く。抜いたあとのゆるんだ感じを、少しだけ味わいます。手→腕→肩首→顔→おなか→足の順に進み、最後にスパゲッティで全身をゆるめて締めます。全部やっても、好きなものだけでもかまいません。

レモン (手・腕)



ぎゅっ（力を入れる）：片手に大きなレモンを持って、ぎゅーとしぼるように握る。しずくを全部しぼり出すつもりで。

ふっ（力を抜く）：レモンをぽとんと落とすように、手をぱっと開いてだらんと。両手でやってもOK。

メモ：手のひらと前腕の筋群。握る→開くで、手先の力みに気づきやすい。

ちからこぶ (腕)

ぎゅっ（力を入れる）：ポパイになったつもりで、ひじを曲げて、ぐっと力こぶを作る。腕全体をかたく。

ふっ（力を抜く）：腕をだらんと下ろして、力こぶをしぼませる。腕の重みを感じて。

メモ：上腕二頭筋。手（レモン）と合わせて、上肢全体をカバーできる。

かめ (肩・首)



ぎゅっ（力を入れる）：かめが甲羅に頭を引っ込めるように、両肩をぐーっと耳に近づけて、首をすくめる。

ふっ（力を抜く）：危険が去ったので、肩をストンと落として首を出す。ほっと一息。

メモ：肩をすくめる動作で僧帽筋をゆるめる。緊張が最も出やすい部位。

② ラーメン呼吸 — においをかいで、冷ます

熱いラーメンを食べるところを想像します。まず、いいにおいを「すーっ」と鼻でかいで、次に、熱いので「ふーっ」と息を長く吹いて冷まします。これだけで、吐く息が自然と長くなり、気持ちが落ち着きます。呼吸法でいちばん大事な「吐く息を長くする」が、数えなくても身につくのがこの呼吸のよさです。



ラーメン呼吸 (落ち着くまで複数回繰り返す)

すーっ(吸う)：両手で丼を持つように構えて、いいにおいを鼻からゆっくりかぐ。

ふーっ(吐く)：熱いので、口をすぼめて長く息を吹いて冷ます。手のひらに息を当てて温かさを感じてもよい。

大人向けメモ：吐く息を吸う息より長くするのがポイント。副交感神経が優位になり落ち着く。丼を持つ・手に息を当てる動作で、長く吐けている実感が得られる。

ストレス対処法の動画集

出典：兵庫県教育委員会 HP より

URL：<https://www2.hyogo-c.ed.jp/hpe/gimu/kokorocare/kokoromovie>

ストレス対処法

「いつでも、どこでも これっ！やってみよう！」

QRコードから兵庫県教育委員会 HP をご覧ください→



学生相談室について

— カウンセリング —

落ち着いた個室でお話を聞きます。1回50分までです。「こんなこと言っているのかな」、「話しても仕方ない」などと思わず、どんなことでもお気軽にご相談ください。話すことで、自分では気づかなかったモノの見方や対人関係上の特徴などに気づき、解決の糸口が見えてくることもあります。もちろん相談内容の秘密は守られます。Zoomでのご相談も受け付けています。

— その他の相談 —

どこに聞けばいいかわからないことや、友人や後輩が困っているそうなど、迷うことがあったらまずご相談ください。お友達やグループでの来室もOKです。

臨床心理士、公認心理師の資格を持った相談員（女性）がお話をうかがいます。

また、成績などの評価には一切関係しません。

- 場 所：教育研究棟 6 階、エレベーターを降りて左、突き当りを右です。
- 開室時間：午前 10 時～午後 6 時になります。
- 開 室 日：火曜、水曜、木曜、金曜
- 電 話：0798-45-6434（直） 相談中はお電話にできません。
伝言メッセージを残してください。後程、折り返しご連絡します。
- メー ル：gaksodan☆hyo-med.ac.jp（☆を@に変えてお送りください）
メールに相談内容をご記入なさらず、予約のみ行ってください。

大学ホームページでも学生相談室のご案内や、定期発行している「なごみ通信」を見ることができます。

URL https://www.hyo-med.ac.jp/campus_life/support/students_clinic.html