



# 学生相談室からの メッセージ



## 相談室利用方法



**\*現在は原則電話相談、予約優先です。お電話、又はメールにて予約をされるとスムーズです\***

- 受付時間 <月～金>10:00～17:00 <土>10:00～12:30
- 電話番号 03-3237-2911
- 予約専用アドレス [gakusou.gr@kyoritsu-wu.ac.jp](mailto:gakusou.gr@kyoritsu-wu.ac.jp)

①学籍番号 ②氏名 ③電話番号 ④相談希望日時(第1～第3希望)

をお知らせください。折り返しご連絡をします。

メールは予約専用です。相談には応じていませんので、なるべく上記時間内に電話をしてください。



大学構内のあじさいです。どこに咲いているか分かりますか？  
答えは次号のメッセージで！

共立生のみなさんこんにちは、学生相談室です。6月に入り一部対面授業も始まり、変化に対応することが続いています。生活や睡眠のリズム、体や気分の調子はいかがですか？そろそろ疲れが溜まってきた頃かと思います。心と体が疲れやすくなるこの時期、自分にあったセルフケアをして心と体をいたわりながら過ごしていきましょう。

今回はセルフケアの一つ、いつでもどこでも手軽にできるリラックス法「呼吸法」をご紹介します♪

**呼吸法（腹式呼吸）** ★5回程度繰り返しましょう。

- ① おへその下あたりを意識し、口からゆっくり息を吐き出す。
- ② 「1・2・3」と鼻から息を吸いながらお腹を膨らませる。 \*おへその下に空気が入る感覚
- ③ 「4」でいったん止め、「5・6・7・8・9・10」で口からゆっくり息を吐き出しながらお腹をへこませる。



ストレスで息が詰まるなど「息」を使った感情を表す言葉があるように、呼吸は心身の状態と密接な関係があります。

- \* ストレスを感じる → 呼吸は浅くスピードは速くなる・筋肉の緊張 → 疲れやすくなる
- \* 腹式呼吸 → 自律神経を調節・全身の筋肉を弛緩させる働き → 心身リラックス



寝る前、授業や課題を終えて疲れたな～と感じた時  
そんな時は「腹式呼吸」でほっと一息つき、心と体をほぐしましょう。



誰かに話すことも  
大事なセルフケアの一つ