

学生相談室だより



皆さんこんにちは。今年度の授業もまもなく終わりますね。試験やレポートは無事終わりそうですねですか？

今回は、心がちょっとくたびれた時や、ネガティブな考えばかり浮かんできてユウウツだなあって時に、役立つかもしれないなと思うことをご紹介します。

「マインドフルネス呼吸法」です。短時間でできるので、よかったらやってみてくださいね。



① マインドフルネスって？

もともとはインドや日本の禅とか瞑想に関係するのですが、アメリカで、ストレスを減らすための方法としてブームになったことから、日本でも15年ほど前から逆輸入のような形で、知れわたるようになりました。

③ そのまま、自分の呼吸に注意を向けましょう。呼吸に注意を向けていても、いろいろな考えが浮かんで来ます。「おなか減ったな」「テスト失敗したかも」「あんなこと言わなきゃよかった」…。浮かんできたことはそのままにして、また、呼吸に注意を向けましょう。

浮かんできた考えには軽く触れて、また呼吸に戻れば良いのです（タッチ&リターン）。

② まず、イスに深く腰掛け、両足は床につけます。目を軽く閉じます。手は、膝の上に置きましょう。

肩に力を入れ、両肩をグッと上げてから、ストンと肩を落としましょう。肩の力が抜けましたか？

そのまま静かにゆっくりと、数回呼吸を試みましょう。



④ ネガティブな考えが浮かんできても、それを否定せずに、穏やかに受け入れてあげましょう。『失敗したらどうしよう』って、今、私は感じているなあ』ってふうに。

「感じている私」をそのままに認めて、また呼吸に戻りましょう。

こんなようにして、朝でも夜でも、1日1回5分か10分くらいやってみませんか。



学生相談室ご利用案内

*上野キャンパス

	1限	2限	3限	4限	5限
月	○	○	○	○	○
火	○	○	○	○	○
水		○	○	○	
木		○	○	○	
金				○	

- 清泉の学生さんなら誰でも、無料で利用できます。気軽に利用してください。
- 相談内容は外部には漏れません。教職員やご家族に対しても、本人の許可なく連絡を取ることはしませんので安心してご利用ください。
- 予約なしで利用する事も出来ますが原則、予約制です。予約が優先されますので、事前の予約をおすすめします。ただし、緊急の場合は迷わずお越しください。

*東口キャンパス

月曜 10:00~15:00

開室日時以外でも相談をお受けできる場合がありますので、お気軽にお問い合わせください。

学生相談室の詳細は、大学ホームページをご覧ください。
<https://u-seisen.ac.jp/campuslife/support-news/>

