

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、よかつ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、数回呼吸をしてみましょう。



④ ネガティブな考えが浮かんでも、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				○	

*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/>

