

発行日：2025年5月27日

発行者：芝共立キャンパス学生相談室 TEL 03-5400-2640

今回のテーマは、「あなたの息抜きを教えてください」です。
雨の多いこの季節、自分だけの気分転換を見つけてみてはいかがでしょうか？



息抜き＝心地良いひと休み

なんだか疲れたなあ、煮詰まったなあ、というとき、皆さんは何をしますか？

私は“何もしない”ことをするようにしています。椅子にダラーと寄りかかって、目を瞑って、脱力します。

リラックスできる好きな音楽を微かに流せればなお良し。・・・寝てる？寝てもいいんです。少しウトウトすることで、頭スッキリ、やる気に満ち満ちて（まではいなくても）、「さて、やろうかな」という気分になります。ぼんやり空を見たりするのも良いですよ。雲の形が少しずつ変化するのを見ながら、自分の思考があらこちらに飛んでいくのを楽しみます（これも外からは寝ているように見えるかも）。「息抜き」に大事なものは「心地良さ」だと思います。いろいろ試して、自分なりの「息抜き」を見つけましょう。（横田）

美味しいものを飲んだり食べたり、散歩をしたり、ストレッチをしたり、映画や動画を観たり、音楽を聴いたり——私の息抜きの方法はいろいろあります。大切なのは、他人に束縛されることなく、そのとき自分が一番したいことを選ぶことです。そんな中で、私が特に意識しているのは、「何をするか」よりも「どれくらいの時間、息抜きするか」をあらかじめ決めておくことです。時間を決めずにだらだら過ごしてしまうと、「何も得られなかった」「時間を無駄にした」という気持ちになって、かえって疲れが残ることがあるからです。自分なりのリズムをつかんで、適切なタイミングで息抜きをして、うまく気持ちの切り替えができるようになると、毎日が少しだけ楽に感じられるかもしれません。（大江）



息抜きのコツは、普段使わない感覚を使うこと、と聞いたことがあります。私たちが普段よく使う感覚とは何でしょうか？人の表情を見ながら会話をし、スマホでめまぐるしく何かを調べる毎日…視覚と聴覚による情報処理が圧倒的に多そうですね。私は星を見るのが好きで、寝る前にカーテンを開けて空の様子をチェックするのがちょっとした息抜きになっています。季節ごとの星座や、日々大きさの変わる月、じっと輝く惑星たち。星の明かりは暗く、目をこらさないと見えてきません。昼間、洪水のように流れ込んでくる大量の情報から離れて、暗く動かない空を黙って眺めることで、ほんの一時、視覚と聴覚を休めることが息抜きになっているのかもしれない。夜、空が晴れていたら、皆さんも星を見てみませんか。（中村）



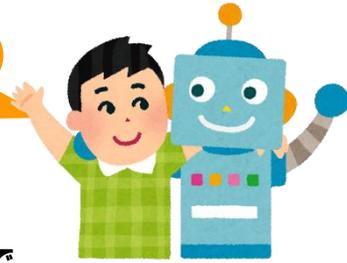
私にとって一番息抜きになるのは、歩くことです。だいたい息抜きをしたくなるのは、座ってパソコンの前でいたり、考えていたり、何かに没頭しているときなので、立ち上がって、その場を離れる、歩く、ということでふっと緩みます。お茶やコーヒーを入れるだけでも、トイレに行くだけでもよく、時間が許せば、外に出ていったん頭を空にして目的地を決めずにただ歩きます。思い起こせば修士論文を書いていた時にはやたらと歩いていました。歩いているうちにアイデアが出てきたり、計画が立ったり、迷っていたことを決断できたりということもよくあります。あとは、本（小説）を読んでいるとどこにいてもその本の世界に行かれるので、それもかなりの息抜きになります。お風呂で本を読むのは至福の時です。（石田）



私の息抜きは、毎朝、自宅から駅までの道のりを歩きながら季節を感じることです。「今年はバラの花が鮮やかだな」とか、「神社でいつも鳴いている鶯が、早春には自信なげだったのに、今では声高らかに鳴いているな」とか、そんなことを思いながら歩きます。建設中の家が少しずつ出来上がっていく様子を見て、「どんなご家族が住むのかな」と想像したり、散歩中のご婦人に挨拶をしたりと、一日の始まりが楽しくなっていきます。ほんの20分程度の、小さな小さな旅気分です。遠くに奥多摩の山々がくっきり見えると、その緑に励まされて、「次の山行を計画しようかな……」なんて思ったりもします。（小林）



学生相談室の利用方法



Q1. どのような場所ですか？

学生相談室は、皆さんが学生生活を送っていく中で
出会うさまざまな事柄について、気軽に相談できるところです。

Q2. どのような相談ができますか？

たとえば、人間関係について、サークルや友人について、学業上の悩み、家庭のこと、心身の健康問題、性格や適性について、進路、人生観、自分自身を知りたい・見つめ直したいなど、様々な悩みについて相談できます。また、必要に応じて他の窓口への紹介も行います。相談内容については秘密を守ります。

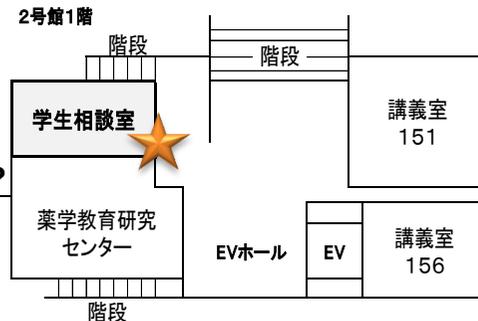
Q3. 相談の申込はどのようにすればいいですか？

原則として予約制となります。予約をご希望の場合は、電話してください。
学生相談室 TEL: 03-5400-2640 (開室時間以外の電話受付時間 平日のみ/9:30~16:30)
または、開室時間内に

カウンセラーが空いていれば
その場で対応することもできます。

Q4. 友人と行っても良いですか？

友人や家族と一緒に来室されても
構いません。



6月 6月の開室予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

7月 7月の開室予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14*	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28*	29	30	31		

*7/14(月)・28(月) : 11:00~12:30 の開室

【開室時間と担当カウンセラー】

月 : 12:00~13:30 (大江知之)
火 : 13:00~17:30 (中村麻里子)
水 : 12:00~13:30 (小林典子)
木 : 16:30~18:00 (横田恵理子)
金 : 13:00~17:30 (石田絵理)

赤字=閉室日 (土・日・休日含む)

※三田・日吉・矢上の学生相談室も
利用できます。詳しくはウェブ
サイトをご覧ください。



学生相談室グループアワー開催します！

学生相談室では、年に5~6回、コミュニケーションやリラクゼーションなどのテーマでオンラインや対面でグループアワーを実施しています。

次回は、6/12(木)17:00~18:30にオンライン(講義編)、7/8(火)に対面(実践編)にて『決めるレッスン』を行います。詳しいプログラムの詳細や申込については学生相談室ウェブサイトをご覧ください。

発行日 : 2025年5月27日

発行者 : 芝共立キャンパス学生相談室 TEL 03-5400-2640