

わたしのストレス解消法



新しい年度の生活にも慣れてきて、日々の忙しさに追われている頃ではないでしょうか。勉強、人間関係、将来への不安、社会状況などストレスを感じているかもしれません。今回は学生相談室カウンセラーの「ストレス解消法」を紹介します。参考にしてみてください。

これはある程度年齢を重ねたことでできるようになったのですが、ストレスになりそうなこともストレスと感ぜないように、まずは何事も受け入れて、嫌なことでもできるだけ楽しみ、そして終わってしまったことやどうしようもないことはさっさとあきらめる、あえてそんな心の持ち方をするようにしています。それでもストレスだなと思うことはありますが、そんなときは余計なことを考えられない状況を作ります。例えば、ちょっと前までは自分で手を動かして実験をしていたので、単純な実験をひたすらするというのが最高のストレス解消法でした。それ以外には、ゴルフの練習場に行ったり、ドライブに行ったりするとすっきりしますが、これらも私にとってそれなりの集中力が必要でそれしか考えられない時間を作ることができるからです。（大江）

緑がまぶしい季節になりました。駅までの15分、鳥のさえずりや春を彩る花々を見ながら楽しんでいます。少し前までは雪が残っていた山も今はブナの明るい緑とスギの深緑のコントラストが元気をもたらしてくれます。草むらで練習していたウグイスも今や声高らかに上手に歌っています。もう少ししたら里から山に移っていくことでしょう。雨ふりの休日にはマッブとにらめっこ。さて、どこに行こうか。沖縄返還50周年。そうだ、「やんばるの森」を目指してみよう。どこに宿泊しようか、滝を見に行く？それとも山がいいかな。沖縄にも美味しい物がいっぱい。検索は尽きることがありません。何日行くのかも問題ありません。想像ですから。

（小林）



発行日：2022年6月1日

発行者：芝共立キャンパス学生相談室 TEL 03-5400-2640

「音楽を聴く」ボサノヴァのような南国の音楽を聴いて、気持ちをほぐします。イライラして仕事が捗らない時は、アップテンポな曲をバックに流します。“ながら仕事”ですが、“アルバム1枚聴く間にここまで片付けよう”とか時間管理にもなり、気持ちの面でも楽になります。

「泣く」心の動きに任せて、ただただ涙を流すと気持ちがスーッとすること、ありませんか？時代物が好きなので、人情モノのドラマや本を読むと自然と涙が出てくることがあります。そんな時は、“結構疲れてるんだなあ”と思って、流れるままに委ねます。

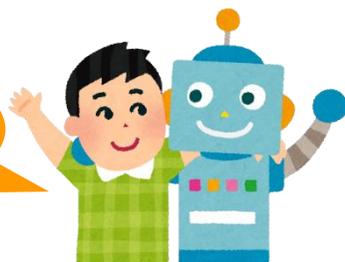
自分の気持ちとうまく付き合えるような「何か」をいろいろ用意しておくことがストレス解消につながるように思います。（横田）

私がストレスが溜まっているなど気づくのは、お菓子の量が増えたときです。そういう時は、①まず自分を労わる：「毎日ががんばっている、えらい私」②睡眠をたくさん取る。③気分の赴くままに歩く・自転車に乗る：頭を空っぽにして体を動かすことがポイント。④好きなポッドキャストを聴いて大笑いをする：笑うことでストレスホルモンのレベルが下がります。⑤好きな本を読む・ドラマを観る・漫画を読む。⑥無心に雑草を抜く：やったらやっただけの成果が目に見えることが大事。⑦ヨガや座禅をする：深い呼吸をすることで緊張が緩みます。⑧アロマキャンドルの明かりで波の音を流しながらお風呂に浸かる：全ての感覚を緩めてリラックスできます。（石田）



適度なストレスは成長に役立ちますが、過剰なストレスが長く続くと心身の調子を崩します。生きていくうえではストレスとうまく付き合うことが大切です。学生相談室のHPにある『今すぐ使える心のケア資料集』に「ストレスケアについて知ろう」がアップされています。こちらもぜひご覧ください。

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？

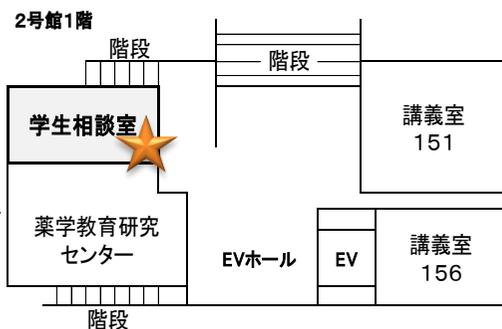
原則として予約制となります。予約をご希望の場合は、電話してください。

学生相談室 TEL: 03-5400-2640 (平日のみ/9:30~17:30)

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。

【学生向けコロナ相談窓口(薬学部)】

薬学部学生対象に「コロナ相談窓口(薬学部)」が開設されています。
講義や研究活動のことなど、学生生活に関連したことについてメールで相談をしていただけます。こちらも合わせてご利用ください。

相談メールアドレス: pha-covid@adst.keio.ac.jp



6月の開室予定



7月の開室予定

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

※6/13 (月) は 13:00~14:30 開室

※7/11 (月) は 10:00~11:30 開室

赤字=閉室日 (土・日・休日含む)

【開室時間と担当カウンセラー】

月 : 12:00~13:30 (大江知之)

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)

※三田・日吉・矢上の学生相談室も
利用できます。

詳しくはHPをご覧ください。



学生相談室オンライン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。今年は4/27(水)に『大学をもっと楽しむ！キャンパスライフのすゝめ』、5/21(土)に『キモチがわかると明日がもっと楽しみになる！EQを使おう』というテーマでオンラインでのグループアワーを実施しました。今後のプログラムの詳細は学生相談室 HP へ随時掲載します。ぜひご覧ください！

<https://www.students.keio.ac.jp/com/life/consult/counseling-room.html>

発行日 : 2022年6月1日

発行者 : 芝共立キャンパス学生相談室 TEL 03-5400-2640