



- 5日(水) アロマセラピー入門 ~ルームフレッシュナー作り~  
お部屋を自分の好きな香りで満たしてみませんか?
- 10日(月) アートセラピー③ ~コラージュしてみませんか?~  
♪かんたんコラージュで自分だけの1枚を♪
- 14日(金) 浴衣着付け教室  
自分で浴衣を着られるとお出かけ気分もグレードアップ!

2017年度カウンセリングルームのサポートプログラム

## ゆあ your ステーション

安心できる居場所を提供し、皆さんの学生生活をサポートするサポートプログラム。今回はみなさんが立ち寄って力をたくわえ、やがて次のステップに進めるようにと「ゆあ ステーション」と名付けました。カウンセリングルームのスタッフが見守り、さまざまなサポートを提供します。たとえばこんな方にお勧めです。

- 空き時間を過ごす場所や休憩場所がほしい
- 休学中だが復学に向けて大学に来て体力的に慣らしておきたい
- 緊張しやすいのでストレスマネジメントなどリラックスできる方法を知りたい

場所：カウンセリングルーム サロン室

各回のスケジュールは以下の通りです。1回だけの参加もOKです。

|     |                     |                 |
|-----|---------------------|-----------------|
| 1回目 | 6月28日(水)14:00-15:30 | うちわを作ってみませんか♪   |
| 2回目 | 7月 5日(水)14:00-15:30 | リラクゼーション講座① 呼吸法 |
| 3回目 | 7月12日(水)14:00-15:30 | リラクゼーション講座② 動作法 |
| 4回目 | 7月19日(水)14:00-15:30 | コラージュをしてみよう     |
| 5回目 | 7月26日(水)14:00-15:30 | お楽しみ会♪          |

※場所と時間に変更になることがあります。 定員 約10名

目次:

|             |     |
|-------------|-----|
| 表紙          | 1   |
| リラックス法~その1~ | 2~3 |
| 春の特別講義レポート  | 3   |
| これからのプログラム  | 4   |

こんにちは♪カウンセリングルームです☆

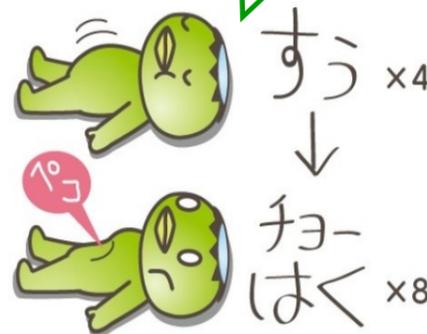
6月になり、いよいよ梅雨入り。そのわりに雨は少なく朝晩と昼間の気温差が大きくて風邪ひいちゃった...という人も少ないのではないのでしょうか。

6月は年間で唯一祝日のない月。5月にゴールデンウィークがあったあとだけに、ああ...ひと月祝日ないのか...とブルーな気持ちになっているのは学生さんだけではなく教員のみなさんも同じだと思います。

湿気も高くなり、何かと体調を崩しやすい季節。そこでこのカウンセリングルームだよでは、日常的にできる体調を整えるためのリラックス法をいくつか紹介していきたいと思います。どれも簡単にできることばかりなので、一度みなさんも試してみてくださいね。

→次のページに続きます。

今号の特集  
リラックス法



カウンセリングルーム

受付時間 月~金 9:30~17:00 電話(直通) 0798-51-854

## ～リラックス法 その1 呼吸法～

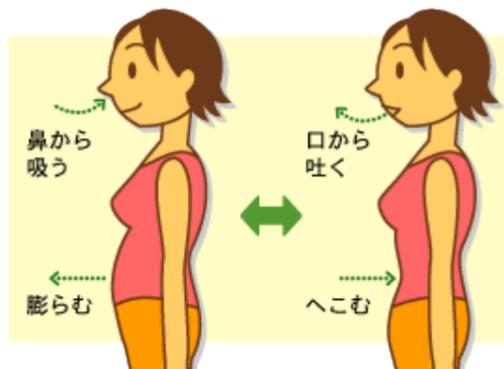
みなさんはふだん自分の身体のどこに力が入っているか意識したことがあるでしょうか。

忙しすぎたり何かに追われていたりするとき、人は知らず知らず緊張します。緊張すると肩に力が入って寝ようと思ってもなかなか寝付けなかったり、何かに集中できなくなったりすることがあります。心療内科でもらうお薬やカウンセリングもリラックスするためのお手伝いをするのですが、自分でできるリラックス法もいくつかあります。今回ご紹介したいのは「呼吸法」。簡単なようですがコツがあるので少しご紹介しましょう。

10秒ほどかけてゆっくり鼻から息を吸い、次にまた10秒心の中で数えながら少し口をあけて口から息を吐きます（右下図参照）。これを何度か繰り返しているうちに前よりも空気がたくさん肺に入ってくる感じがあればしめたもの。リラックス効果ありです。ちなみに武道に呼吸法が多く取り入れられているのは身体の内側の体幹の筋肉を鍛えるためだとか。

呼吸法は自律神経を整える効果があると言われています。その理由は「腹式呼吸は横隔膜を上下に動かすため、胃腸や肝臓などの内臓がマッサージされ、生体機能の低下を防ぎ、血液の循環を高める効果がある」からだそうです。（メンタルヘルスコンサルタント 竹内 理恵氏 [http://www.fujixerox.co.jp/support/xdirect/mental\\_health/mh\\_12011.html](http://www.fujixerox.co.jp/support/xdirect/mental_health/mh_12011.html) より抜粋）

うまく空気が吸えないという方は、まず息を「吐ききる」ことを意識してください。深呼吸と聞くと吸う方に気がいってしまっ、空気が入る余裕がなくなっている人が多いのです。まず肺の中を空にするイメージで、ゆっくり、10秒ほどかけて口から空気を吐ききります。これ以上吐けないというところまで吐いてから、意識的に肩や身体のを抜くとあら不思議。身体のを抜くごとにまだ息が吐けます。そうか、こんなに空気が残ってたんだ、と思えるでしょう。



呼吸法のイメージ

これ以上吐けない～と思ってからおもむろにゆっくり10秒ほどかけて息を鼻から吸い込みます。そしてまたこの中で10秒数えながら息を吐ききる。これを寝る前にお布団の中であおむけになって5、6回繰り返しているうちに、不思議なほどよく眠れます。過呼吸になりやすい人もあえて呼吸をゆっくり数を数えながら吐くことによって落ち着きやすくなります。一度お試しあれ。

(A)

実際に体験したい方は7月5日（水）のサポートプログラム「ゆあ ステーション」にご参加ください！お待ちしております。



次回のリラックス法は「動作法」です。お楽しみに！

### 発達障がいのある学生への支援について —社会に出るまでに必要な支援とは—

信州大学の高橋知音先生にご講義いただきました。当日は、大学の教職員だけでなく、学生の皆さんも多く参加されていました。先生のお人柄からか、温かいながらも熱心な雰囲気でもたされた講演会となったように思います。「発達障がい」と聞くと、自分には関係ないと感じたり、構えてしまう部分があったかもしれませんが、導入で先生がお話しされた「障害のとらえ方」の話題で“社会的障壁”のことを聞いて、身近な話題と感じた方も多かったのではないかと思います。私たちに何ができるのか…を改めて考える機会になった貴重な時間でした。

