

朝晩の気温が下がり、寒さも感じられるようになりました。季節の変わり目には体調を崩しやすくなります。今後も、新型コロナウイルス感染への予防を続けていく新しい生活様式にシフトしていくことが求められています。今年度始めには生活が一転し、今までのように自由に外出しにくくなりました。そのような生活でストレスを感じたことだと思います。

大学生活では、前期の授業は全てオンラインでしたが、後期の授業はオンライン授業と対面授業の併用で始まりました。皆さんの中では“オンライン疲れ”で対面授業が始まることを楽しみにしている方がいるかもしれません。一方で、在宅での生活に慣れ「オンラインの方が良かった」と感じる方もいるでしょう。対面授業とオンライン授業の併用になり、環境の変化により戸惑いを感じる方は多いと思います。身体やこころの疲れ、どのように感じるかは人それぞれ違うことは当たり前です。肩こり、目の疲れを感じていませんか？こころの変化はありますか？まずは、ふと立ち止まり、今の自分の身体やこころに目を向けてみてください。



今回は心と身体の健康に向かえるよう、気軽にできるリラックス方法をいくつか紹介します。

リラックス方法として、他者の力を使う方法（マッサージ、整体）、物を使う方法（アロマキャンドル、TV、ラジオ、読書、etc.）があります。さらに、身体を動かす方法があります。特に自分で身体を動かす方法は、準備する物も必要なく一人でできるので是非試してみてください。



軽いランニング、散歩、ヨガ
ストレッチ、ダンス…etc

呼吸法

1 から 10 までゆっくり数えながら呼吸をしてください。

- ① 1、2、3、4で吸う（お腹を膨らませながら、鼻から吸い込む）
- ② 5、6、7、8、9、10で吐く（お腹をへこませるように口からゆっくりはき出す）

漸進性弛緩法

意識的に筋肉に力を入れて（緊張）、その後ゆるめることでリラックスしていく方法です。

例1：こぶしを握ると腕や肩などに力が入っていることがわかると思います（緊張）。10秒間こぶしをにぎり、その後ゆっくりと開きます。入っていた力が抜ける感じがあるので、20秒間しばらく味わってください。

例2：手首をじっくりと反らせて、それに伴って生じるその部位の筋の緊張する感じを味わいます（10秒間）。次に20秒かけて反らす力を徐々に抜いていくと、だんだん緊張が弛んでいくはずですよ。

同じ要領で、顔、首、肩、背中、腰、手首、足首、足首など部分的にやってみましょう。

こころの相談室予約方法

1. ポータルサイト：<http://www.ryukoku.ac.jp/hoken/>
2. 電話：深草・大宮・瀬田 こころの相談室総合受付
(075) 645-5777 (9:00~16:45)

