

## こんにちは 学生相談室です

元号が令和に改められて、はじめての『相談室だより』です。春になり、1年生から大学院生まで、新しく大学生活が始まったと思ったら、あっという間に3カ月が経ちました。

GW前には、連日30度を超えるような真夏日も続きましたが、気がつけば、じめじめスッキリとしない梅雨の時期です。梅雨は、春からの気の張りや緊張からくるストレスで、自律神経が乱れて、体調不良に陥りやすい季節です。気温が高くなくても、長雨のせいで湿度の高い状態が続くと、体温調整が追いつかずに、熱中症のリスクが高まるといわれます。この時期は、特に、小まめな水分補給やバランスのよい食事を心がけてください。SNSや動画に見いってしまい、ついつい睡眠不足になったり、また朝食を抜くのも、不調に繋がりがやすくなります。できれば適度な運動なども心がけて、今から、夏バテしにくい体づくりをめざしていきましょう。

そうはいつでも、体調管理って意外にむずかしいですよ。最近、よくわからないけど調子が悪いなあ」など、気になったときには、一度、学生相談室にきてみてください。「体の問題」だろうと考えていたら、意外にも「こころの問題」が隠れていた、ということもあります。一緒に、いろいろな解決への糸口を探していくお手伝いも、出来ると思います。

## 教員兼任相談を知っていますか？

学生相談室には、『教員兼任相談員』といって、様々な分野の専門を持つ先生方が相談にのってくださる仕組みがあります。例えば、レポートや卒論がうまく書けない、進路が定まらない、留学について相談したいなど、いろいろな相談を解決するアドバイスをさせていただきます。何か困ったことがあった際には、ひとりで抱え込まずに、気軽に各学生相談室にお問い合わせください。

## メンタルの専門医にも相談ができます。

東松山キャンパスには水曜日（月4回）、板橋キャンパスには月・火・木曜日（日程は保健室前の掲示板、相談室の予定表に毎月提示します）に、無料でこころのお医者さんに相談ができます（例えば、不安、緊張、不眠など）。

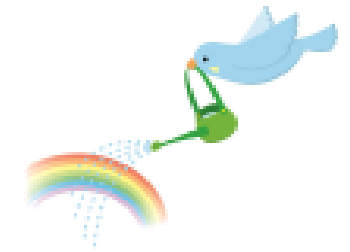
知らない病院やクリニックに電話をしたり、通うのは大変かもしれません。通い慣れた学内で話を聞いてもらいたいという方は、お問い合わせください。

※夏休み期間中は、診察スケジュールが変則的となります。詳しくは電話でお問い合わせください。

学生相談室では、在学生の皆さんが大学生活の中で出会うさまざまな問題を、カウンセラー（臨床心理士）や教員兼任相談員に相談することができます。

☎ 東松山学生相談室 0493 (31) 1639  
板橋学生相談室 03 (5399) 7398

HP: <http://www.daito.ac.jp> 学生生活→学生相談室



## 学生相談室だより

東松山・板橋学生相談室

## 特集

★★お掃除でマインドフルネス★★



## 「お掃除」や「片づけ」で心もスッキリ！

これからの季節、梅雨や真夏日など、必要がなければ外出したくない気候が続きます。そんなときは、一層のことエアコンの効いた部屋で「お掃除」をしてみるのはいかがでしょうか？

掃除をした後は、見た目にもキレイになって、スッキリとした気持ちになりますし、最初は面倒でも段々気持ちに乗ってくると、案外集中できて日常の嫌なことなどを忘れることができます。



## 掃除はマインドフルネス

仏教の三大修行の中に、掃除の修行があります。それを「動く禅」と言ったりするそうです。また、掃除はやり方によってはマインドフルネス瞑想（今の自分の心の在りようにひたすら注意を向けていく瞑想のことで、最近心の健康を保つ方法として注目されています）の時間にする

ることができるということです。そんなマインドフルネスなお掃除の実践から、神谷町光明寺の松本紹圭さんは「掃除道」を提唱されています（※1）。

掃除をするには、適度に周囲を観察する必要があり、五感を澄ますこととなります。また、自らの身体を動かすことも観念的になりすぎず、良い集中をもたらすのでしょ



## 「集中」すると癒される

良い集中をしている状態と言え、一つのことに気持ちを向けて、他のことが全く気にならなくなるような状態のことです。それは、決してとらわれすぎて周りが見えなくなるのではなく、「今、ここ」に気持ちがあるという意味です。「今、ここ」の感覚は究極のマインドフルネスと言えます。無心になって絵を描いたりスポーツ選手が集中しているときの精神状態とも同じで、「フロー体験」とも言われたりします。

その際、よく最高のパフォーマンスの方が取りざたされますが、実際は、マインドフルネス

瞑想などと同じで非常に癒しをもたらす時間でもあるのです。

## 心を整えるための掃除

「掃除」という言葉の持つ意味合いとして、「整える」ということがあります。部屋などを整えることは自分の外側を整えることですが、同時に自分自身の内面を整えていることにもなるのですから不思議です。掃除をして、乱雑だった部屋が次第に片づくにしたがって、自分自身の心もどんどん落ち着いてくるという体験ができるのも、掃除の醍醐味の一つです！

## 最後に・・・

掃除はとても奥が深く、心によい効果をもたらしてくれそうですね。

今まで面倒にしか感じられなかったかもしれない掃除ですが、この夏には是非、掃除をして集中する心地よさを感じてみてください。



※1. 「SOJI-DO 入門 ところを磨く、世界を磨く掃除の教え」松本 紹圭著 ディスカヴァー・トゥエンティワン