

ほほ

ウィークリー 学生相談室だより

東松山版

体ほぐし、心ほぐし

早いもので後期が始まって半分以上経過しました。だいぶオンライン授業のコツがつかめて余裕が出てきた人も、ちょっと疲れが出てきたなという人もいるかもしれませんね。今回は板橋学生相談室でオンライン開催をしている「体をほぐして心もすっきりするリラクゼーショングループ」の紹介をします。



体をほぐすと心も変わる？

過度のストレスで自律神経が乱れて、様々な体の不調を引き起こすことは経験したことがある人も多いのではないのでしょうか。これを心身相関と言います。ストレスをなくす、物事のとらえ方を変えるなどの対処法が良いことはわかっているにもかかわらず実行するのは難しいですね。そんな時は体からアプローチしてみましょう。例えば緊張している時は無意識に体に力が入っています。体の力を抜いてリラックスした状態を作ることによって、心の緊張もほぐれてリラックスした状態になります。



日本生まれの心理療法「動作法」

今回のリラクゼーショングループでは「動作法」のワークを取り入れています。「動作法」とは、動作を通して自分の心と体の状態に気づき、調和を図る誰でも取り組めるユニークな心理療法の一つです。動作の中で無駄な力みがないか、自分で気づきながら、少しずつ力の抜き方、緩め方を体得していきます。余計な力みがなくなり、しっかり重心を感じられる姿勢で座る、足裏に地面を感じて立つことができると、気持ちもとても安定していることが実感できると思います。



ワークの紹介

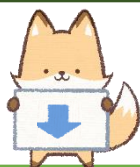
今回のリラクゼーショングループで行うワークの1つを紹介します。

肩のゆるめ

- ①椅子のやや前方に、お尻をしっかりつけて、背中をすっと立てて座ります
- ②肩を耳に近づけるように真上に、自然に止まるまで上げます
- ③止まったところで、肩を上げたまま、全身の力を緩めます
- ④余分な力が抜けたら、もう少し肩を上げてみます
- ⑤自然に止まったところで③④を合計3回繰り返します
- ⑥ゆっくり肩を下ろして元の姿勢に戻ります

最初はインストラクションを聞きながら、感覚を覚えたら自分でも取り組みます。是非この機会に体験してみてください。ご参加お待ちしております。

リラクゼーショングループの申し込み
問い合わせ先



板橋学生相談室 03-5399-7398(直通)
ltabashi-gakuso-yoyaku@staff.daito.ac.jp

カウンセラーのおすすめ映画

浅田家！(公開中)

父、母、兄、自分を被写体に消防士、レーサー、ラーメン屋など全力なりのコスプレ家族写真集「浅田家」で木村伊兵衛写真賞受賞の写真家・浅田政志が主人公。家族を巻き込んで写真家になり、仕事が軌道に乗ってきたときに3.11に遭遇します。東北に向かった政志は写真を洗浄して持ち主に返す活動を通して、写真の力に気づいていきます。周囲を振り回すダメな政志を支える家族の姿を通して家族とは？と考えさせられたり、被災地で家族の写真を探る人々の姿を通して、何気ない日常の素晴らしさに気づかされたり。笑って、泣いて、心がほぐれる、今お薦めの1本です。(Y.I)



東松山学生相談室 0493-31-1639 (直通)

管理棟1F (保健室の隣)

月～金 9:00～17:00 開室

(受付) 9:00～11:20, 12:20～16:30

higashimatsuyama-gakuso-yoyaku@staff.daito.ac.jp