

学生相談室だより

こんにちは、学生相談室です

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。2年生の皆さんも、ようやくキャンパスにお迎えすることができました。オンラインとの併用や、感染予防のため色々な制限はありますが、キャンパスにも活気が戻ってきました。ほぼ、1年ぶりに登校する人。進級によってキャンパスが変わった人。新たに、一人暮らしや寮生活を始めた人。それぞれ大きな環境の変化を経験していると思います。加えて、「大学生になったら…」「新年度は良いスタートを…」など、あれもこれも頑張り過ぎてしまいがちです。なんだか落ち着かない、思ったより体が動かないと覚えることもあるかもしれません。そんな時は、少しギアを落として、ゆっくり休んだり、自分を労わったりという時間を大切にしてください。今回はこの時期を上手に乗り切るヒントをとりあげます。



春は疲れやすい？

春は穏やかで過ごしやすい時期と思われませんが、実は心身共に不調が出やすい時期です。寒暖の差は体にとっては大きなストレス。自律神経系の乱れが起きやすくなります。日の出の時間も早くなるので、同じ時間に寝ても早く目が覚めやすく、睡眠不足になりがちです。



更に、春は進級・進学・就職など環境の変化も多い時期。新しい出会いや発見など、ワクワクすることもあります。自分で思っている以上に心も体も緊張しています。

新しい環境に身を置くことそのものがストレスになると自覚して、いつもよりたっぷり休養を取ることを心掛けましょう。

ゆっくり環境に慣れる

少しふわふわしているときは、いつもの習慣を忘れがちです。お風呂にゆっくり入ったり、お気に入りのカフェで好きなスイーツ（！）を食べたり、家族や以前からの友達に電話したり。

これまでやっていたお気に入りのリラックス方法でほっと一息つきましょ。



友だち作りもゆっくりと

少し元気が出たら、新しい環境の人と話してみよう。「みんなは上手くやっついていそうだな」「誰か話しかけてくれないかな」結構多くの人が同じように思っていると思います。授業の話や好きな YouTube の話など、共通していそうな話題をみつけて話してみると良いかもしれません。

最初からみんなと仲良く、は難しいものです。

ちょっと話せる人が1人でもできると、安心できると思います。自分のことをよく知って貰うためにも、相手のことをよく知るためにも時間は必要。

長く付き合える友達が見つかるの良いですね。



地に足がついていない、落ち着かないときの呼吸法

「地に足をつける」ために、

- ①手をお腹にあてて、ゆっくりお腹で呼吸をします。
- ②手の温かさがお腹に伝わるのを感じます。
- ③次に「足の裏」に意識を向けてみます。温かかったり、ジンジンしたり、どんな感じでも構いません。そのままゆっくり感じてみましょう。自分が地面と繋がっている感じがしたり、「今の自分」に戻ってこられたりします。



◆板橋・東松山学生相談室からのお知らせ◆

年4回紙面で発行してきた「学生相談室だより」をWeb版の「学生相談室だより」に今年度からリニューアルしました。月1での発行を予定しています。

4都府県に緊急事態宣言が出て、GWの帰省を諦めたり、旅行を取りやめた人もいるかもしれませんね。ここは割り切って、休養に当てるのも良いかもしれません。余力があれば、年度初めの忙しさでおざなりになった家事をやれば、気分もスッキリ。近所を散歩して、ラーメン屋さんやカフェを開拓。お気に入りのみつかる、新しい環境にも馴染みやすくなります。