

# 第一薬科大学 学生相談室だより

## 2018年度 第3号

こんにちは。学生相談室からカウンセラーの藤元、芦刈です。後期が始まりましたが皆さんいかがお過ごしでしょうか？今回は、一人でできるリラックス法のご紹介です。落ち着かない時や緊張している時に試してみてください。

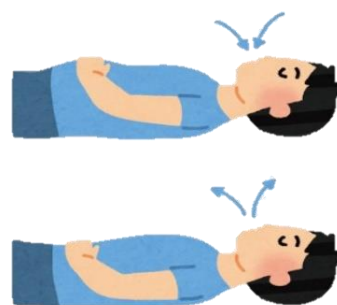
### \*腹式呼吸法

(深くゆっくりとした呼吸をおなかですること、不安を和らげることができます)

〈やり方〉

ゆっくり 1, 2, 3 と数を数えて息を吸い込み、ゆっくり 1, 2, 3 と数を数えるあいだ息を止めます。そのあと、もう一度ゆっくり 1, 2, 3 と数を数えながら息を吐き、再度 1, 2, 3 と数える間息を止めます。

不安になると、人は浅く早い呼吸を胸でする傾向があります。上記のやり方で繰り返し、呼吸を整え、深く眠っているときのように楽に息をして全身をリラックスさせるようにします。



### \*筋弛緩法

(筋肉に力を入れた後、一気に力を抜いて、筋肉が緊張した感じとリラックスした感じを体験します)

〈やり方〉

横になった状態か、椅子に楽な姿勢で座った状態で行ってください。右に示した筋肉部位を5秒から7秒ほど緊張させ、それから20秒ほど緊張のない弛緩状態にしてゆったりとリラックスさせます。

自律神経系の働きを整え、不安などの感情をコントロールする手段を身に付けることができます。また、ゆったりとした気分になると、より適切な方法で問題状況に対処することができるようになります。

リラクゼーションの部位と方法		
筋肉部位	緊張	弛緩
手	こぶしを硬く握る	指をだらりとさせる
腕	肘を曲げる	肘を伸ばしてゆったり
額	額にしわを寄せ、眉をひそめる	しわを伸ばしていく
目	硬くつぶる	目の周りをゆったり
あご	歯を食いしばる	歯をゆるめる
首	首を後ろに曲げる	楽な位置に戻す
肩	すくめて、上げる	おろす
胸	深く息を吸って止める	胸板をゆるめる
おなか	腹筋を硬くする	腹筋をゆるめる
足	つま先を遠くの下の方に押す	元の位置にもどす

参考文献

中野敏子 2016 ストレス・マネジメント入門[第2版] 自己診断と対処法を学ぶ 金剛出版 pp99~104

大野裕 2003 こころが晴れるノート うつと不安の認知療法自習帳 創元社 pp86~87



## 学生相談室の予約方法

第一薬科大学の学生なら誰でも無料で相談できます。話した内容は外に漏れることはありませんので、安心してご相談いただけます。困ったときはいつでも来てください。

☆臨床心理士(藤元：月曜、芦刈：水曜)のカウンセリングは予約制です。以下の方法で予約をお願いします。



### ① 予約をして来室する場合

医務室の岡本先生に予約を入れてもらう、もしくは相談室のメールアドレス (soudanshitsu@daiichi-cps.ac.jp) へ予約の連絡を入れる。

### ② 直接来談する場合

面接中以外は、直接学生相談室へお越しただいで予約状況を確認してください。

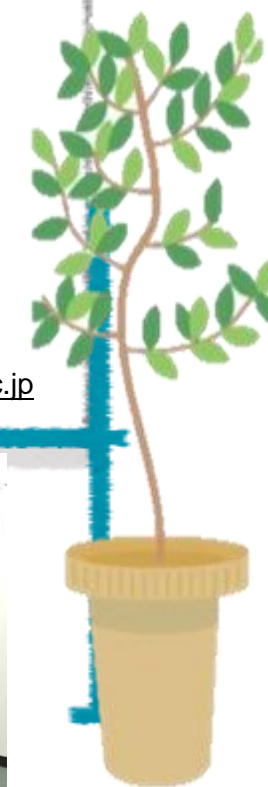
☆相談員 三嶋先生(火曜)、高口先生(木曜)、福田先生(金曜)の面接は指定の曜日以外で、相談室以外の場所でも相談を受けることができます。詳細は各相談員にメールにてお問い合わせください。

【学生相談室の開室曜日・時間：後期 10月～3月】

月曜日 12:00～18:00 担当：藤元(臨床心理士, 男性)  
 火曜日 13:00～17:00 担当：三嶋(mishima※) 男性  
 水曜日 13:00～19:00 担当：芦刈(臨床心理士, 女性)  
 木曜日 13:00～16:00 担当：高口(hiro-k※) 女性  
 金曜日 13:00～17:00 担当：福田(fukuda-n※) 男性

※開室時間以外の緊急な相談は、学生課にお問い合わせください

※メール送信時には@マーク以下を貼り付けてください。@daiichi-cps.ac.jp



本館 1F 医務室に入って  
左側に学生相談室  
(カウンセラー室)があります

発行：第一薬科大学 学生相談室  
〒815-0037 福岡県福岡市南区玉川 22-1  
電話：092-541-0161 (内線 330)  
Email:soudanshitsu@daiichi-cps.ac.jp  
発行日：平成 30年 9月 19日