

学生相談室だより

2021年度 第3号

こんにちは。今年は、コロナ禍、外出制限・・・自然も社会もめまぐるしい変化が続きました。皆さんは学業、対人関係、経済面などのストレスが大きかったでしょう。

ストレスがかかると自分でも気がつかないうちに心や体が緊張してきます。心身の緊張がたまっていくダムがあるとすればダムはストレスがかかる度に増水し、やがては満杯になり、あふれ出る可能性があります。こうなると蓄積した緊張状態が心身の様々な不調(ストレス関連疾患)を引き起こします。自覚がなければある日突然病気になる・・・というわけです。でも大丈夫😊

心身の緊張状態になるべく早く気づいて、緊張を緩めましょう(セルフコントロール OK😊)

今回は、自分の緊張に気づき、それをほぐす最も簡単な「呼吸法」について説明します。

1. まずは、**緊張の自覚**。自分の身体をボディスキャン、頭から足先まで体を思い浮かべて、どこからどんな感じが伝わってくるか、感じ取ってみましょう。カんだり、張っているところがありますか？
2. **呼吸に軽く注意**を向けて、鼻からゆっくり息を吸って、(10 数えながら、1・2・3・4・・・)、口をすぼめてゆっくり息を吐く(5・6・7・8・9・10・・・)。3～4回繰り返す。
3. **吸う時、体は上に上がり・・・吐く時、体は沈む・・・のが分かりますか？** 呼吸を一つする度に、体は上がったたり、沈んだりします。心と体は一体！心身一如と言います。
4. **緊張しているときは肩に力が入り、呼吸は浅くなり、上半身は固くなります。**でも心は緊張しているのでそれに気づかないことが多いのです。そのうち、蓄積した緊張は肩凝りや頭痛、不安や過呼吸を引き起こします。
5. そうならない前に、ボディスキャンをして、10 まで数えて「ゆっくり呼吸」を繰り返してみましょう。

Aさんは、時々血圧が高くなります。特に病院に行って測るととても高いのです(白衣高血圧)。診察の前に血圧を測らねばなりません。「落ち着こう!!」とすると血圧はますます高くなります(症状へのとらわれ)。うまくリラックスして血圧を下げねば・・・と焦り、緊張・血圧の上昇の悪循環🌀。

はっと初心に帰り、「ゆっくり呼吸」・・・雑念に気づいたら、無心に 1～10 までゆっくりと数えて息をする・・・呼吸と体から伝わってくる感じに耳を澄ます(体の声を傾聴)。すると今度は血圧がすっと下がる・・・気をよくして無心に「ゆっくり呼吸」。良い循環とリラックス😊。

緊張はこんな風に自分でコントロール可能です。血圧もある程度コントロール可能です。

しかも、呼吸法で！悪しき副作用なし・しかも無料！断然お得です😊

生きている限り息はしています。時々の「ゆっくり呼吸」でストレスを吹き飛ばしましょう😊

「疲れたな」と感じたら、まずは体をリラックスさせてみましょう(詳細は相談室へどうぞ😊)



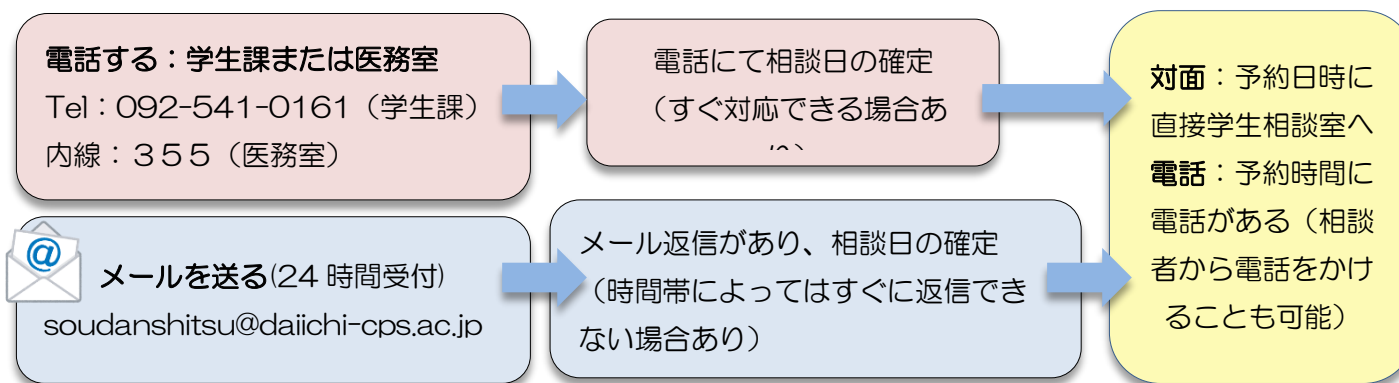
学生相談室の予約方法

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、安心してご相談ください。対面カウンセリングの場合、感染予防に留意し、定期的な換気・消毒等を行っています(詳細は大学HP記載)

☆学内相談員はいつでも相談が可能です。予約の必要はありません。

☆臨床心理士(神近、荒木、飯田、中村)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。

☆臨床心理士以外の相談員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。



2021年度後期 学生相談員の在室日時

曜日	9:30~12:00	12:00~17:00	備考
月	村山 (murayama※)	栗原 (h-kurihara※)	
火	村山 (murayama※)	神近 (臨床心理士)	18時まで
水	柴山 (c-shibayama※)	宮崎 (h-miyazaki※)	
木	高口 (hiro-k※)	荒木 (臨床心理士)	18時まで
金	藤井(由) (yu-fujii※)	飯田 (臨床心理士) 第1/第3週 中村 (臨床心理士) 第4週	18時まで

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

また、開室時間以外の緊急な相談は学生課か医務室にお問い合わせください。

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 379)
Email:soudanshitsu@daiichi-cps.ac.jp
発行日：令和3年12月 日

