

藤女子大学

学生相談室だより

藤女子大学 学生相談室



すっかり秋ですね～ みなさんお元気ですか？

後期が始まって、少し経ちました。コロナ、コロナの毎日ですが、パソコンを使って、いろんなことができるようにもなり、昨年からの変化が著しいですよ。非対面から対面になって、ちょっとわかりにくくて疲れちゃう……とか、人と会うの久しぶりだったから、なんかしんどいな……などの声がちらほら聞こえるようになってきましたが、みなさんお元気ですか？

また引き続き、感染対策をしながら、相談室をあけて待っていますので、みなさん、ときどき、いろんなことをおはなしにいらしてください。相談方法は、対面・電話・メール・ZOOM相談の中から選べます！

ご予約の方法

- *大学のホームページをご覧ください。
- *対面・電話・メール・ZOOM相談から選べます。
- *予約は、学生相談予約フォームからも、下記電話からでもできます。

感染対策について…

対面での相談では、マスクをご着用ください。(カウンセラーも、マスクを着用します)

手指消毒や換気にご協力ください。

換気のため、相談時間が短くなることもあります。ご了承ください。

学生相談室開室時間と担当者

北16条校舎
本館3階344号室

011-736-5099からも予約できます。

月曜日	12:00～15:00	森田
水曜日	12:00～15:00	山中
木曜日	14:00～17:00	森田
金曜日	14:30～16:30	関根

花川校舎

本館3階303号室

0133-74-7063からも予約できます。

月曜日	11:00～14:00	齊藤
火曜日	14:00～17:00	山中
木曜日	11:00～14:00	齊藤
金曜日	11:00～13:00	関根

カラダにいいコトしてますか？

ココロの不調って、案外、寝不足～とか、胃腸の調子が低下してる…などのカラダの不調が影響していることもあるようなのです。

そこで……今回は、相談室のカウンセラーの方たちに、「カラダにいいコトしてますか？」というお話をうかがってみました～。

＊＊関根先生＊＊

最近、コロナ禍のためあまりできていませんが、以前はウォーキングをしていました。休みの日には、JRのヘルシーウォーキング（地図を片手に、駅から駅まで約10kmほど歩く）に参加して、いいなと思ったら景色の写真を撮ったり、カフェがあったら入ったり、野菜の直売所があったらお土産を買ったり、一人でよし、友だちと一緒におしゃべりも楽しい。歩くようになってからカラダの調子がよくなり、それだけでなく歩くことでセロトニンが出て気もちも落ち着くようになりました。歩くだけならお金もかからないし、あまり無理をせず手軽に楽しくできるのが良いですね。ふだんでもなるべく歩くようにしています。毎日7000歩くらい。目標は1万歩なんですけど、なかなか難しいですね。。



＊＊山中先生＊＊

「体にいいこと」は？というと「運動」と思いますが、苦手な私は違う事を意識しています。

「睡眠」「食事」「リラックス法」です。「睡眠」は極力時間を決めています。「食事」は3食にし「野菜・お魚・お肉」とバランスをとるようにしています。最近はオートミールやお酢が入った飲み物を飲んでいますが、効果はわかりませんが……「リラックス法」はその時々違いますが、音楽を聴いたりお散歩をしたり、銭湯に行ってお風呂に入ることです。

自分に合ったものを取り組むことで「体にいいこと」をしていると思っています。

＊＊森田先生＊＊

運動不足を解消したい、身体に良い食事を・・・と何年も何年も思っているのですが、時間がないとか、疲れたとか、色々自分に言い訳しつつできていません（笑）。唯一身体に良いことと言えば、たっぷり寝ることでしょうか（夜10時前に寝てしまっていることが多いです）。ここ数年の間に実感したのですが、外で太陽の光を浴びて風にあたっていた日（特に身体は動かしてなくても）は、寝付きも睡眠の質も良いのです。質の良い睡眠って大事ですね、次の日のスッキリ度が違います。

もし寝つきが悪いとか、あまりよく眠れないなど感じる事があれば“天気の良い日に日向ぼっこをする”のを試してみてくださいね。



そうこうしているうちに……、こんな景色が見られるようになっちゃうのかな～。はや～い…ですね（苦笑）。

【編集後記】

みなさんは、カラダにいいコト……、なにか意識してしていたりしますか？ 日々、学業やバイト、そして恋愛など人とのかかわり…とか、本当に忙しい……というのが大学時代だった記憶もあり、毎日の暮らしの中で、そんなこと考える余裕は、あまりないかもしれませんよね……。

もしも…、ふと、何か思いついたら、ぜひ！ご自身をやさしく甘やかせて、のびのび～、お過ごしくださいね……（担当：齊藤）