

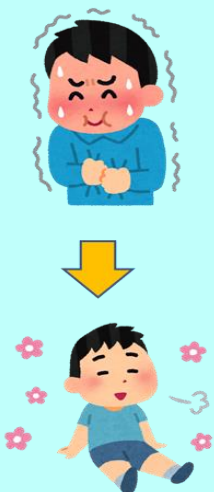
## 学生相談室より

## ストレスと付き合うためのリラクゼーション法のご紹介

第2Qもそろそろ終盤、そして夏休みですね。しかし、その前にレポート課題や定期試験とやることは山ほどあるかと思います。夏休み前のストレスフルなこの期間に、ご自身で出来るリラクゼーション法をご紹介します。今回は、比較的簡単にできる「呼吸法」と「筋弛緩法」の2つをご紹介します。ぜひご活用ください。

## ～10秒呼吸法～

- ①静かに目を閉じましょう。
- ②吸っている息を口からゆったりと吐きだしましょう。吐きだせたら鼻から静かに吸っていきます。
- ③1, 2, 3, 4でいったん止めて、5, 6, 7, 8, 9, 10でゆったりと吐きだしていきます。
- ④あとは自分のペースで続けましょう。あくまで無理のない、ゆったりとした呼吸を心がけましょう。



## ～筋弛緩法～

**姿勢**

椅子に腰をかけるか、仰向けに寝た状態

**基本動作**

- ①体の各部位の筋肉に力を入れて10秒間緊張させます。
- ②その後、力を抜き、15秒～20秒その感覚を味わいます。
- ③体の主要な筋肉（両手・両腕・肩・腹部・足など）に対して、順番にこの動作を行っていきます。

2021年度の学生相談室主催の『「自己発見・自己成長」サポートプログラム』は、“**ストレスマネジメント**”をテーマに、5回講座を開催する予定です。第1回目を6月に開催しましたが、9月以降もさらに4回（9月、10月、12月、1月）行う予定です。次回（2回目）は、「心と身体の調整」をテーマに開催予定です。詳しくはPORTAにてご案内します。1回目に参加された方、そうではない方も、皆様のご参加お待ちしております！