

## 2023 年度春学期 学生相談室だより

みなさん、こんにちは。学生相談室です。

新年度が始まり3か月が経ちましたが、皆さん大学生活には慣れましたか？

春は色々な変化も多く、知らず知らずのうちに心や体に疲れをためていることがあります。

自分で気づかないうちに頑張りすぎていませんか？

適度にくつろげる時間、「ほっとする」時間は持っていますか？

### ～簡単なストレッチ～

心の疲れをどのようにとるのだろうと思う人も多いかもしれません。実は、心と体はつながっていて、体をほぐしたりすることで心が軽くなると言われています。そこで、今回は簡単なストレッチを紹介します。ストレッチは筋肉の緊張を緩める、血流が良くなる、など体だけでなく、リラクスの効果もあります。起きた時に背伸びをしたり、座ったまま腰をひねるなど、座ったままでもできるストレッチもたくさんあります。休み時間や、お風呂上り、寝る前など少しの時間でできるのでよかったらやってみてください。



### ストレッチのポイント

- ゆっくり伸ばす
- 呼吸は自然に(止めない)
- 痛くない程度に10秒間くらいのばす
- 伸ばしている場所に意識を向ける(出来たら・・・)



他にもいろいろなリラクスの方法があります。気軽に相談室に訊ねに来てください。お待ちしております。みなさんにあった、リラクスの方法が見つかるとうれいですね。

### ○担当カウンセラー

- ・山口 雄介 木曜日(2～4限)
- ・中村 季恵 水曜日(昼休み～4限)  
金曜日(2～4限)

### ○学生相談室の場所

KOROKAN1階奥 (学生課・厚生課の建物)  
場所がわかりづらい時はお気軽にご連絡ください

学生相談室へのアクセス  
電話番号：080-2792-1664  
e-mail: counselor@fk.jue.ac.jp  
LINE ID: jue.counselor  
QRコードで友だち追加できます

