

新学期が始まって1か月が経ちました。新しい大学生活、新しい学年、授業、友だちなど、みなさんにとって刺激の多い1か月だったのではないのでしょうか。環境の変化はそれだけでストレスがかかるものです。ずっと緊張して気を張ったまま過ごしていませんか？自分で自分をいたわって、しっかりリフレッシュする時間を作っていきましょう。

というわけで、今月は、力を抜いてリラックスする方法をご紹介します。

☆座っていても寝ていても大丈夫です。楽な姿勢で行いましょう。



### 腹式呼吸

- ①まず長くゆっくりと息を吐きます。お腹の中の空気を全て吐き切るイメージをしましょう。おへその下あたりに手を当てて、お腹がへこんでいくのを意識してください。
  - ②息を吐ききってお腹が限界までへこんだら、今度はへこんだお腹にまた空気を入れて膨らませるイメージで息を吸っていきます。強く吸おうとはせず、へこんだおなか元に戻ろうとして、自然に息が入っていく感覚です。
  - ③いっぱいまで息を吸い込んだら、3秒ほど止めて、またゆっくりと吐いていきます。
- ①～③をしばらく繰り返します。苦しくならないよう、自分の楽な範囲で吐いて吸ってと繰り返してください。

### 筋弛緩法

筋肉の力を抜く方法です。一度ぐっと力を入れてから抜くことで、筋肉の力を緩めて脱力することができます。

- ①力を抜きたい身体の一部に思い切り力を入れて、ぐっと緊張させてください。5秒ほどキープします。
- ②すっと力を抜いて、そのまま10秒ぐらい、じんわりと力が抜けているのを感じてください。

両手（こぶしを握ってゆっくり開く）、両腕（力こぶを作る）、両肩（肩をすぼめる）、首（左右にひねる）、顔（ぎゅっとすぼめる）、背中（肩甲骨をよせる）、おなか（手を当てて押し返す）、おしり（おしりの穴をしめる）、脚（座った状態で脚をあげて延ばす）、と全身ゆっくりやってもいいですし、一部だけでもできます。普段の生活の中でも、緊張している時には肩だけやってみるなどもおすすめです。

いかがでしょうか。身体の緊張がほぐれると、気持ちもリラックスしやすくなります。

ほかにも、好きな音楽を聴いたり、お散歩したり、お風呂に入ったり、温かいお茶を飲んだり、自分に合った方法で一息ついてリフレッシュしてくださいね。やり方がわからない方や、最近しんどくて話を聞いてもらいたいという方は、お気軽に学生相談室までお越しください。



### 帝塚山大学学生相談室 対面相談・電話相談

開室時間：月～金曜日 9:00～18:00（試験期間中・休暇期間中は9:00～17:00）

<文学部 経済経営学部 法学部> 東生駒キャンパス Tel. 0742-48-9286

<心理学部 現代生活学部 教育学部> 学園前キャンパス Tel. 0742-41-4860