



学生相談室だより

秋バテに注意しよう

皆さんは「秋バテ」という言葉をご存じでしょうか。バテると言えば夏のイメージですが、夏から秋にかけての寒暖差により自律神経が乱れやすいことなどから、秋は意外とバテやすい季節なのです。

特に皆さんは新学期が始まり、疲れやすかったり、不安になりやすかったりする時期ではないでしょうか。疲労や不安に対処するためにも、リラックスするための方法を身に付けておきましょう。今回はその一つの方法として、呼吸法をご紹介します。

○呼吸法のやり方（1セット10秒間）

1. 口を閉じたまま、鼻から3秒息を吸います。この時、お腹を膨らませます。
2. 1秒止めます。
3. 口から6秒、ゆっくりと息を吐きながら、膨らませたお腹をへこませていきます。
4. 息を吐きながら、「リラックス」など自分が落ち着くことのできる言葉を、ゆっくりと、静かに自分に言い聞かせます。
5. 1に戻る。これを数回繰り返します。

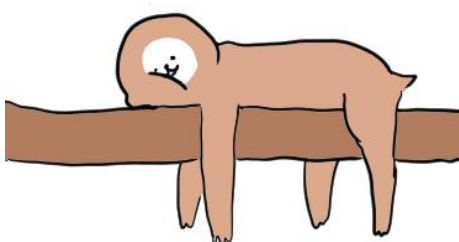


(心の中)

○また、呼吸法の他にも

- ・何もしない、何も考えない時間を作る
- ・部屋の温度や湿度を調整、明るさや香りなども工夫してみる
- ・人混みを避けたり、部屋を片付けたりして、目や耳から入ってくる刺激を減らす

など、自分が落ち着けるように周囲の環境を整えることや、あえて何もしないことなども大切です。自分なりのリラックス方法が見つからない、対処しようとしても不安や緊張が続くという場合には、学生相談室も利用してみてくださいね。



明日やる

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