



学生相談室 だより

Vol.152 2025年12月
帝塚山大学学生相談室
東生駒キャンパス 3号館2階
学園前キャンパス 16号館9階



セルフケアについて

12月を迎え、より寒い日が増えてきましたね。今回はいくつかのセルフケアの方法をまとめてみました。なるべくご自身を労わるようにしてくださいね。



○三つの首を温める○

冬は寒くて自律神経が乱れやすいので、なるべく身体を温めるようにしましょう。首、手首、足首を温めるとより効果的です。

○腎臓（腰の少し上あたり）に手を当てる○

腎臓に手を当てたりさすったりすると、自律神経が整い心身が和らいでいきます。寝る前など、仰向けの時に腰の少し上のあたりに手を当ててみてください。座っている時にさすだけでも落ち着いていきます。

参考：「安心のタネの育て方（浅井咲子著）」

○生活に優先順位を付ける○

課題など、やらないといけないことがたくさんあるかもしれませんが、そういう時こそ、今抱えているものに優先順位をつけてください。あなたが今生きていること、無事であることが一番最初に大事なことです。日々のやるべきことはそのもっと後にあるものなので、まずはご自身の心身を大切に、その次に大事なこと、その次に大事なこと、というように手を付けていきましょう。

○安心できる人に頼る○

一人ではどうにもならないこともあります。苦しいなと感じたり、体調や生活面に異変が生じたりした時には全てを抱えようとせず、安心できる人や場所にどうか繋がってください。人に頼ることもセルフケアの一つです。

最後に、今年も一年お疲れさまでした。頑張ったことを振り返って、ご自分のことを「よく頑張ったね」と褒めてあげてください。そして、良いお年をお迎えください。