



学生相談室 だより

VOL.148 2025年7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

疲れた時にできること

皆さん、暑い中いつもお疲れ様です。気温も高くなり疲労も溜まりやすいこの時期、少しでもリフレッシュできるように、疲れた時にできるちょっとしたことを集めてみました。良さそうなものがあれば取り入れてみてください。

・たくさん笑う

落ち着いている時や集中しているときに出る脳波（α波）は笑顔を作るだけでも出ると言われています。

・ゆっくり動くものを見る

砂時計の砂、水面の揺らぎ、オイルタイマーなどのゆっくり動くものを3~5分ほど眺めていると副交感神経が優位になり心身が少し和らぎます。慌ただしい時におすすめです。

・やらないことリストを作る

やることリストがたくさんな時は、今はとりあえずやらないでおこうというリストも作ってみましょう。

・心地良い五感を保つ

好きな音楽や香りでリフレッシュしましょう。ただし、刺激が過多（騒々しい、目の前に物が散らかっているなど）である場合は一度個室など刺激の少ない場所に避難しましょう。

いかがでしょうか。困りごとについて一緒に考えたいという場合にはぜひ学生相談室までお越しくださいね。

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