



学生相談室だより

～お散歩のすすめ～

Vol.146 2025年5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

新学期が始まって一か月が過ぎました。慣れない日々の疲れは出ていませんか？忙しかった人は一度立ち止まって、自分をケアする時間を作ってください。生活に慣れてきた方は、現状維持をまず目標にしなが、余裕が出てきたら活動範囲を広げてみましょう。

さて、空気の暖かさと湿り気から春を感じるこの頃です。梅雨入りまでのこの時期は外でも過ごしやすい季節ですね。ということで、5月のテーマはお散歩です。

お散歩でアクティブな休息を

休息には実は2種類あります。ひとつは身体をとにかく休める、横になるなどの何もしない休息。もう一つは、自分の好きなことをしたり、軽く運動したりと活動によってリフレッシュすることを目的としたアクティブな休息です。2つをバランスよくとることで心身ともに休めることができます。休むという何もしない方の休息に偏っている人は、たまにお散歩してみることをおすすめします。20分程度、外をただ歩く、これだけです。適度な運動になりますし、活動できたという満足感にもつながります。明るい日中に歩くと、質の良い睡眠にもつながります。

お散歩マインドフルネス

ただ歩くだけでは物足りない人は、お散歩の間はスマホは見ず、音楽も聴かないようにして、こんなことを試してみてください。

見えるものや、聞こえるもの、あるいは身体の感覚に意識を向けて感じてみましょう。新しい景色の発見や、鳥の声や車の音が聞こえ、交互に足が地面につく感覚や、風のあたる感覚があるかもしれません。それらがあるがままに感じてみてください。そして感じていること、気づいたことを実況中継するように頭の中でしゃべりながら味わってください。

今、この瞬間に起こっている体験に意識を向けることは、マインドフルネスという技法にあたり、不安感の軽減や精神の安定につながります。もっと詳しく知りたい方は学生相談室にお越しください。

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

