



今月のテーマ

「自分を休ませる」アイデア

夏休みに入り、授業や課題に追われる日々から一歩離れて、普段とは違う過ごし方や生活リズムになっている人も多いかと思います。ほっと一息ついて自分のペースで過ごせる時間が増える反面、これまでとの生活の違いに戸惑ったり、周り比べて焦ったりすることもあるかもしれません。

「休む」ということは、実はなかなか難しいことでもあります。今回は、そんな休み方について少し考えてみたいと思います。

◆ 何もしない時間は、脳の整理整頓タイム

ぼーっと何もしていないように見える時間も、私たちの脳の中では、溜まった情報や感情の整理整頓が行われています。

「何もしない時間」はただの停滞ではなく、心と頭をクリアにして次に備えるための脳に必要なメンテナンスの時間です。

◆ 「充実した休み」の形は、ひとつじゃない

周りが勉強やバイト、さまざまな予定で充実している姿を目にすると、つい自分と比べて焦ってしまうかもしれません。しかし、アクティブに動くのが合う人もいれば、静かに過ごすことで力を蓄える人もいます。必要な休み方は人によっても、その時の状態によっても異なります。

今の自分にとって心地よい過ごし方を試しながら見つけていくことが、大切なセルフケアになります。

◆ 自分に合った過ごし方のヒント

【1】 ちょっとお疲れ気味のとき：静かに整えるケア

- ・スマホを置いてみる：画面から目を離して、ただぼーっと過ごしてみる
- ・五感を意識してみる：好きな飲み物の味や香り、肌に触れる風などにそっと意識を向けてみる
- ・ゆっくり息を吐いてみる：息をふーっと吐き出して、肩の力を抜いてみる

【2】 少し余力があるとき：動いて切り替えるリフレッシュ

- ・軽めに身体を動かしてみる：散歩やストレッチをしてみる
- ・好きなものに没頭してみる：好きな音楽や動画を楽しむ、本を開く、美味しいものを食べる
- ・「いつものパターン」を少し変えてみる：いつもと違う道を歩いてみる、入ったことのないお店に入ってみるなど、小さな変化を試してみる

今回紹介したように、「休む」ということにもさまざまな形があります。自分に合った休み方のバリエーションが増えていくと、毎日が少し過ごしやすくなります。

もし日々の暮らしの中で過ごし方について迷ったときや、考えごとを整理したくなったときは、いつでも気軽に相談室を利用してください。

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 9:00～17:00

<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