

学生何でも相談室だより

第7号 2024年4月1日 電気通信大学学生支援センター 学生何でも相談室

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます！
在学生のみなさんにとっても、新しい1年がスタートしますね。
新年度は何かと環境の変化が起き、慌ただしく感じることもありますが、
少しずつ、自分にとって無理のないペースを見つけていけるといいですね。

緊張を和らげる方法

ストレスについて…

ストレスがかかるような出来事が起こると、不安や緊張、眠れなくなる等、
心や体に様々なサインが出てきます。

また、緊張しているときは呼吸が速く浅くなり、リラックスしているときは呼吸
がゆったりと深くなるものです。このように、心の状態と呼吸は密接に関係してい
るため、落ち着いた呼吸をすることで、緊張を和らげることに繋がります。

簡単にできる方法をご紹介しますので、是非やってみてくださいね。

呼吸法

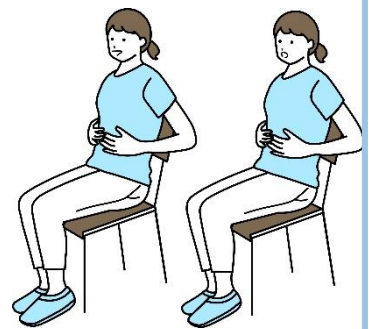
姿勢：体の力を抜き、ゆったりとした姿勢をとる
へその下あたりに手をあてる

心の中で1～10 数えながら腹式呼吸をしていきます。
(秒数は目安で、自分のペースで大丈夫ですよ)

- ① 1～3 秒数えながら吸う。お腹が膨らんでいくのを感じる。
 - ② 4 で軽くとめる
 - ③ 5～10 秒かけて細く長くゆっくり吐き出す。お腹がへこんでいくのを感じる。
- これを繰り返す

応用編

吸うとき：落ち着く場所、空気の良い場所を思い浮かべる
吐くとき：緊張やモヤモヤが体から出て行くイメージをする





「～べき」との付き合い方

「～べき」という考え方は、より良いものを作り上げるためのモチベーションや、最後までやり遂げる力に繋がることがあります。その一方で、目標を高く掲げると、最初の一步が踏み出しづらくなってしまいうこともありますよね。

「～べき」とうまく付き合っていく方法を挙げてみました。
新しいチャレンジも増える新年度に、ぜひ試してみてくださいね！



見通しを立てる

あれもやらなきゃ、これもやらなきゃ…と混乱してきたら、
まずはタスクを書き出して、目に見える形で整理してみる。

何にどのくらい時間がかかるか、ゴールはどこかを確認することもポイント。



過程に目を向ける

ゴールから見て減点しない。今すでにできていることにも目を向けてみる。



取り組みやすいところから始める

負担が少ないところから、まずは5分、やってみる。



学生何でも相談室 予約方法

学生何でも相談室では、学生生活を送るうえで生じる様々な悩みなど、
専門のカウンセラー（臨床心理士・公認心理師）が相談に応じています。

ご相談内容がまとまらなくても、

どのようなことに困っているのか、一緒に考えることもできます。

お話してみたいなと思った際は、お気軽にいらしてくださいね。

◆ 予約方法

窓口 : B棟1階 学生サポートルーム

電話 : 042-443-5135

メール : gakuseisoudan@office.uec.ac.jp

※相談内容・希望日時を3つ程 挙げてください。

お電話と窓口が一番早く予約をとれます！

メールでのご相談も可能です。



◆ 開室時間

月～金曜日 9:00～17:00

※12:00～13:00 は窓口のみ開いています。

黄緑色のドアが
目印です。

