

# 学生相談室だより (No.86)

## 特集 新型コロナに打ち勝とう Vol.1

2020.10.1 発行

### 後期 開始!



後期も一部の授業を除いて、オンラインでの実施が決まりました。

新型コロナウイルスの影響で、自宅で過ごす時間が増えた方も多いのではないのでしょうか？オンライン授業になったことで、プライベートと授業時間の区切りをつけることが難しくなり、生活リズムや心身のバランスを保つことに工夫が必要になっていると感じています。また自粛が長期にわたることで、人との触れ合いが希薄になり知らず知らずのうちに孤独を抱えてしまうことや人としても罪悪感を持ってしまうことも出てきています。

そこで学生相談室から、心理学的な観点からみなさまに役に立つような知識やコラムなどを発信していきたいと思います。



### からだが温まると

#### こころも温まる・・・

そんな経験をしたことはありませんか？実は、身体感覚はこころの作用（認知、感情、行動）に影響を及ぼすと言われていて、これを「**身体化認知**」と言います。

ある集団を、ホットコーヒーを持った一群とアイスコーヒーを持った一群に分け、他者の印象を評価してもらう実験では、ホットコーヒーを持った一群のほうがより他者を優しい、寛大などと温かい人物として評価したといます。これは、物理的な温度感覚が对人的な印象に影響を及ぼすことを示唆しています。

こころを変えるのは難しそうに思えますが、このことを知っていれば気軽に利用できますね。勉強の合間や嫌な感情に出会った時など、温かい飲み物を飲んでみるのもいいかもしれません。



### お知らせ

後期の学生相談室利用について

[こちらをクリック！](#)

こころの健康相談実施日

[こちらをクリック！](#)

YOGA 体験 2020.10.14

[こちらをクリック！](#)

### ☆今日のポーズ☆

『猫の背伸ばしのポーズ』

#### 【効果】

背骨の伸び  
肩こりの緩和  
気持ちが落ち着く  
リフレッシュする



#### 【やり方】

①四つん這いになる。両手を前へ歩かせて伸ばし、息を吸って背筋を伸ばす。

②息を吐きながら、胸とあごを床に近づけ、お尻を天井に突き上げる。



③目線は両手の指先に向ける。この姿勢で3呼吸ほどキープする。(無理はしない！)

④もとの状態に戻り、お尻を踵におろしてお休みする。