

学生相談室だより (No.87)

特集 新型コロナに打ち勝とう Vol.2

2021.1.22 発行



明けましておめでとうございます。
 多くの変化に追われた1年が過ぎ、
 新たな年が始まりました。

新型コロナウイルスの影響はまだ
 まだ大きく、油断できない日々が続
 いています。「新しい生活様式」に
 も慣れてきましたが、好きなことを
 思うようにこなせないストレスはやはり
 感じてしまうものです。心身のバ
 ランスを保ち、抱えたストレスを緩和
 するためには、適切な休息は勿
 論、自分に合った気分転換の方
 法を見つけていくことが重要です。
 「おうち時間」を豊かにするグッズや
 サービスを生活に取り入れてみるこ
 とも良いかもしれませんね。

今年度も残り僅かとなりました。
 忙しい時期こそ、体調や生活リズ
 ムを整え、息抜きを大切にお過ご
 してください。今号でも、学生相談室
 から、コラムとセルフケアのアイデア
 をお送りします。

感じよく

人と距離を保とう

2回目の緊急事態宣言が発出さ
 れ、私たちは今、これまで以上にソー
 シヤルディスタンス(=社会的距離)
 を求められています。ですが、日常生
 活を送る中で、他者との距離を常に
 取り続けることは難しいものです。

もし距離が縮まったとき、あなたは
 どのように「距離を取ってほしい」と相
 手に伝えますか？そういった場面に
 出くわしたときは、「お互いの安全の
 為」という点を強調して、こちらに拒
 絶の意図がないことを伝えるといいか
 もしれません。

相手にあなたの言うとおりにしろと
 要求するのではなく、「お互いの安全
 の為」という共通の目標を置く。こ
 の伝え方を「ポジティブ・ポライトネ
 ス」と言います。「すみません。私がう
 つしてしまうかもしれませんので、お
 互い少し離れましょうか」といったよう
 に、相手に関心があることを伝えつつ
 お願いしてみましょう。



お知らせ

学生相談室利用について

[こちらをクリック！](#)

YOGA 体験 ※開催日程調整中

[こちらをクリック！](#)

☆今日のポーズ☆

『門のポーズ(パリガーサナ)』

【効果】

不安の緩和

ウエスト引き締め

腰と肩の凝り解消

不眠、頭痛の緩和



【やり方】

- ① まず、膝立ちから入ります(足首は立てない)。
- ② 右足を右方向へ。膝の延長線上に伸ばします。できれば足首も膝と同じ向きにする。
- ③ 右手は右腿の上あたり、左手は耳の横に沿わせ、息を吐きながら右サイドに倒します(絶対、無理はしない！)



- ④ 目線は天井に。三呼吸ほどして戻します。逆もやってみましょう。