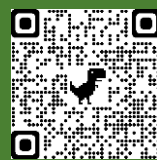


学生相談室 だより No.101



後期に向けて

新しい季節を、自分のペースで

記録的な猛暑の夏を越え、ようやく秋の風を感じられるようになりました。長期休暇で少し心身を休めることはできたでしょうか。後期が始まり、若木祭の準備や卒論、就職活動などで忙しさが戻ってきます。楽しみの方で「気持ちが落ち着かない」「やる気が出にくい」と感じることもあるかもしれません。

秋は気温差や日照時間の影響で心身の調子が揺らぎやすい季節です。そんなときは生活リズムを整え、小さな達成感を意識することがエネルギーの補給につながります。学生相談室は、皆さんが安心して話せる場所です。ちょっとしたことでどうぞお気軽にご利用ください。



年間行事

- ヨガ体験ワークショップ (年6回開催予定)
- アサーション・トレーニング (オンライン開催)

詳細は、HPをご覧ください。



◆コラム

キャンパスでも非日常を



長い夏休みが明けましたね。「なにもしない」をする、勉強/バイトに励む、お祭りや花火、旅行など思い思いの非日常を過ごせたでしょうか？私は熱いアスファルトの道すがら、偶然開いたコンビニの入り口から一瞬流れてくる冷たい風に何度救われたことか…。

いつもと違う景色、匂い、音、風を感じると、自然と心身がほぐれて、気持ちがいいなあとか、なぜだか落ち着くなあとったり、わくわくやほっとした感じを覚えたりするものです。とはいえ簡単に遠い場所へ行くのは難しいもの。今回は見慣れたキャンパスの中の非日常をご紹介します。

○個人的におすすめしたいキャンパスの風景

渋谷：正門の紅葉と神奈備川。特に1限前の時間は紅葉の隙間から朝日がさして、川がきらきらしています。
たま：若木21に入る手前の階段を登りきったところ。広い野球場/球技場と、その奥に神殿を眺めながら風を感じられます(春は桜吹雪が見られるかも…！)。

体の疲れだけでなく、考え事で頭の中が忙しくて疲れるという人も多いと思います。いつもの道で一瞬歩みを緩めて、その場で1回深呼吸してみると、目の前にあなたにとっての非日常があるかもしれません。

◆お知らせ

ヨガ体験ワークショップ(渋谷・たま)

後期も対面で「ヨガ体験ワークショップ」を開催いたします。今回のテーマはストレスと緊張にフォーカスします！

@渋谷キャンパス

「呼吸と動きで心身を整える
ストレスリリースヨガ」
10月15日(水) 14:30~16:00

@たまプラーザキャンパス

「緊張をやわらげるヨガ」
11月19日(水) 開催時間調整中

初心者の方も大歓迎です。体が硬くても、運動が苦手でも問題ありません。キャンパスの中で、自分とじっくり向き合う時間をつくってみませんか。

ご興味のある方は
学生相談室HPを
ご確認ください

