

学生相談室 だより No.91



新しい気持ちで新学期を迎える



学生相談室ってどこにあるの？

新年度が始まりました。4月から対面授業が9割再開になると聞き、嬉しいという声もある一方で、オンライン生活に慣れてしまったから不安だという声もちらほら…まずは無理せず、自分のペースを作ることに専念できたらいいですね。

学生相談室は、渋谷とたまプラーザの両キャンパスに設けられています。渋谷学生相談室は、若木タワー3階にあり、月曜から土曜まで基本的に毎日開室しています。たまプラーザ学生相談室は、週2日(火曜・木曜)の開室で、場所は1号館1階(保健室の隣)になります。学生相談室では、年3回「学生相談室だより」を発行しています。学生相談室で行われる行事のお知らせやカウンセラーの臨床心理学に関するコラムなどを発信していきますので、どうぞよろしくお願います！

年間行事

- 学生相談室紹介ブース (4月)
- ヨガ体験ワークショップ (年5回開催予定)
- アサーション・トレーニング (2月実施予定)

詳細は、HPをご覧ください。

コラム

心身相関：心と身体の関係性

いつも言われているような何気ない一言でも、疲れている時や余裕がない時などは気に障るものです。頭がズキズキ痛む時に家族から「ちゃんとやってるの？」と言われてイラっときてしまった、ということは何人もが経験したことがあるのではないのでしょうか。

からだのコンディションがこころに影響を及ぼすということは本当によくあることです。これは自律神経の働きによるところが大きいので、糖尿病のような一見からだの病気であっても、ストレスホルモンの影響で血糖値が上昇することがあるそうです。

最近怒りっぽいとかイライラしてるなあという人、もしかしたらからだに疲れているかもしれません。自律神経で唯一コントロール可能なのは呼吸です。しんどい時は深呼吸するだけでもOK！

からだのケアは簡単、休むか眠るかです！ご自身を労わって、休息する時間を取れば気分も変わるかもしれません。



ライフハック

イマーシブリーダーを使ってみよう！

イマーシブ【immersive】とは、日本語で【没入感のあるさま】と訳されます。パソコンで文章を読む時に、“目が滑って…”読めないということや、何度読んでも頭に入って来ないということに困ることがある人は注目です。

このイマーシブリーダーは集中して文章を読むためのツールで、もとは言語学習者やディスレクシアのために開発されたものですが、使ってみるととても便利！

イマーシブリーダーでは、文章読み上げや行間を広げたり、背景色を変更することが可能です。読みたい部分だけをフォーカスする機能は本当に集中できます。Wordならタスクバーの「表示」→「イマーシブ」で使用できます。バージョンが古いと使用できないものもありますが、他にMicrosoft社のOutlook、Edgeなどでも使用可能です。

