

学生相談室 だより No.98



忙しい時こそ、自分のペースを大切に



後期に向けて

長期休暇で充電はできましたか？ようやく夏の暑さが和らぎ、学生相談室も通常の開室時間に戻りました。

夏から秋へ移り変わるこの時期は気候の変化も大きく、自律神経への負担も大きく、気分の変化や睡眠状況、胃腸の働きなど、心身の不調が出やすいようです。エアコンなどで快適な生活を続けていると気が付きにくいですが、私たちもまた自然の中の存在なのです。

生活リズムや環境の変化に順応するには、時間とエネルギーが必要になります。体調にも気を配りつつ、実りのある後期となるよう、自分のペースでこの時期を乗り切っていきましょう。



年間行事

- ヨガ体験ワークショップ (年4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

「余白」を作るタイミング



授業やバイト、課題に就活…。後期も始まり、また忙しい大学生活が戻ってきたことかと思えます。なんとか過ごしている中で、ふと気持ちが途切れたり、心身の疲労を感じることもあるでしょう。

「やるべきこと」が多いと、そればかりが意識され、自分の状態や、必要な休息に目が向きにくくなってしまいがちですよね。

「常に」となると中々難しいですが、何か調子に違和感を抱いたり、余裕が無いと感じた時には、物理的にも、気持ちの面でも、自分自身に「余白」を作る必要があるかもしれません。

「〇〇しなきゃ」で予定を詰め込み過ぎない、「これしかない」と決めつけないなど、隙間や幅を持つことを意識して、ゆとりができるように過ごしてみましよう。友人とただ気楽に過ごしたり、あえて何もしない時間を作ってみたりするのも良いと思います。



年末、年度末に向け、段々慌ただしくなっていく時期ですから、ここぞという時に備える意味でも、日常の「余白」を大切に。自分自身を大事にしなが、後半戦を過ごしていただければと思います。

◆お知らせ

第3回ヨガ体験ワークショップ開催！

気づけば今年も残り3ヶ月。徐々に寒くなり、身体が縮こまるような季節がやってきます。

「ヨガ体験ワークショップ」で体を温めてリラックスしてみませんか？

※受付開始は11月を予定しています。

日時 令和6年12月11日(水)

14:30~16:00

場所 渋谷キャンパス5号館多目的ホール

★初心者大歓迎！体が硬くても、運動が苦手でも気にする必要はありません。

★ゆったりと静かにこころと体をリセットする時間を設けてみませんか？

対面での開催！

詳しい日程・時間は
11月頃に学生相談室HP
で告知予定！



もっと日本を。もっと世界へ。