

ガクソウ通信

—2026年10月 vol.5

こんにちは。学生相談室です。夏休みも終わり、後期が始まりました。
長いお休みの後は思った以上に疲れが出やすくなります。

「朝起きるのが辛い、眠い」「なんとなくイライラする」そんなことはありませんか？
それは、「心が疲れているサイン」かもしれません。 そんな時は無理に頑張らなくても大丈夫。
まずは『頑張らなくていい』セルフケアを、できるところから試してみましょう！



自分に合った
セルフケアを見
つけるところから
始めよう！

『頑張らなくていい』セルフケア

身体を緩めるケア

『脳幹にタッチする』

首の後ろと頭の境あたりには、「**脳幹**」という自立神経の働きと関わる大切な器官があります。ここを少し手やクッションで支えてあげると気持ちが静まってきます。何かイライラすることがあったり、興奮を収めたいときには目を閉じ、考え事をしているように見せて**脳幹に触れてあげてください。**

寝る前に5分間、首の後ろに手を当てていると一日活動して過覚醒気味になっている神経が休み、おだやかな眠りに入ります。

(参考：浅井咲子「安心のタネ」の育て方)



●その他にも

- ・5分だけ散歩をしてみる
- ・肩回りを大きくまわしストレッチする

思考のリセット

- ・「まあ、いいか」を口に出していってみる
- ・ネガティブな思考が出たら「事実」と「解釈」と分けてみる
- ・今できることを一つだけに絞る



負担を減らす学習法

- ・「完璧」を求めるのではなく、「提出」することを目標とする
- ・課題を「10分だけ」やってみる
- ・タスクを細かく分けて、できたらチェックする



予約方法

相談したいことがある

電話で予約



来室で予約



Webで予約



予約した日時に予約した方法

【対面／電話／Zoom】で相談する。

※初回は対面もしくは電話での相談です。

相談場所や時間

相談場所

有 明：1号館1階健康管理センター内
武蔵野：2号館地下1階保健室の隣

相談受付時間

月～金：10時～16時
※土日は閉室しています

電話番号

有 明：03-5530-7348
武蔵野：042-468-3179

学生相談室の
ホームページはコチラ！

Scan me

