

学生相談室だより

札幌学院大学学生相談室
2020年10月号

秋が深まり北海道も紅葉の美しい時期を迎えました。

前期はオンライン授業でたくさんのエネルギーを使い、ストレスも多かったのではないのでしょうか。まだ十分に慣れていない中で、対面授業や一部のサークル活動など新しい生活が始まります。最近ではテレビや映画で馴染みのある芸能人の訃報が相次ぎ、衝撃を受けている方々も多いかと思います。そんな時、一体、何が起きたのだろうと胸がざわつき悲しい気持ちになります。本学には、学生相談室があります。自分のことを見つめ直してみたい…、心身の調子が何かすぐれない…などなど、みなさんの学生生活がより充実したものになるようにお手伝いしていこうと思っています。是非、学生相談室で話してみませんか？

今回は、疲れやストレス、不安を取り除き、心を休めることで効果のある「マインドフルネス」についてご紹介します。マインドフルネスは、国内は勿論のこと、世界中の企業、スポーツの中でも実践されています。

マインドフルネスとは「今の瞬間」の現実気づきに向け、それに対する思考や感情に問われない心の持ち方です。

マインドフルネスを始めましょう！

(1)背筋を伸ばして、両肩を結ぶ線がまっすぐになるように座り、目を閉じる

脚を組んでも、正座でも、椅子に座っても良いです。「背筋が伸びてその他の体の力は抜けている」楽な姿勢を見つけて下さい。

(2)呼吸をあるがままに感じる

呼吸をコントロールしないで、身体がそうしたいようにさせます。

そして呼吸に伴ってお腹や胸がふくらんだり縮んだりする感覚に注意に向け、その感覚の変化を気づきが追いかけていくようにします。

(3)わいてくる雑念や感情にとらわれない

単純な作業なので、「メールしなくちゃ」「ゴミ捨て忘れちゃった」など雑念が浮かんできます。そうしたら「雑念、雑念」と心の中でつぶやき、考えを切り上げ、「戻ります」と唱えて、呼吸に注意を戻します。

(4)身体全体で呼吸するようにする

次に、注意のフォーカスを広げて、「今の瞬間」の現実を幅広く捉えるようにしていきます。

(5)身体の外にまで注意のフォーカスを広げていく

さらに、自分の周りの空間の隅々に気を配り、そこで気づくことのできる現実の全てを見守るようにしていきます。自分を取り巻く部屋の空気の動き、温度、広さなどを感じ、さらに外側の空間にも(部屋の外の音などに対しても)気を配っていきます。

(6)瞑想を終了する

まぶたの裏に注意に向け、そっと目を開けていきます。

伸びをしたり、身体をさすったりして、普段の自分に戻ります。



- ・当面の間、電話と teams によるビデオ通話遠隔相談で対応致します。
- ・緊急等で対面面談を希望される方は事前に電話を頂ければと思います。
- ・開室時間: 月、火、水、木、金(土は不定期) 9時~17時(土は9時~12時)
- ・場所: E館2階(保健センター隣)

※ご不明な点がありましたら、学生相談室にお問い合わせ下さい。

☎ 学生相談室電話番号(直通) 011-387-1993