



学生相談室便り NO・5

後期の授業が始まってもう1ヶ月以上がたちましたが、皆さん、どのように過ごしていますか？暑かった長い夏も終わり、少し疲れが出ている方もいるかもしれませんね。

今日は、皆さんに「**こころと身体をつながり**」についてお話をしたいと思います。

皆さんは、こころと身体は別々のものだと思ってはいませんか？でも、本当にそうなのでしょうか？

例えば、こんな事はありませんか？

<嬉しい時、楽しい時など>

胸があたたかくなる。身体が軽くなる。緊張が溶けてリラックスする。エネルギーがまわっている感じがする……。

<苦しい時、悲しい時など>

胸が苦しくなる。ムカムカする。手足が冷たくなる。お腹のあたりが苦しくなる……。

とてもイヤな事があつたりすると、お腹や頭が痛くなったり、時には熱まで出てしまうこともあります。

どうでしょう、実はこころと身体は密接に関わっており、分けては考えることのできないものであるということが少しわかって頂けましたか？

現代社会はストレスの連続で、普段から私たちは知らず知らずのうちに緊張しながら生活しています。皆とうまくやっていく為に自分の思っていることを我慢して話さなかったり、周りに合わせる行動ばかりしてしまっている時、身体はどうなっているでしょう？やらなければいけない事ばかりに気をとられ、無理をしている時、身体はどうなっているでしょう？

筋肉は緊張して硬くなり、肩こりや頭痛の原因にもなります。また、呼吸は浅くなり、気づかないうちに止めてしまっている事さえあります。

さて、それではどんな事に気をつけながら生活すればいいのでしょうか？

<ウラ面へ続く>

皆さんに私から、「**身体の声**を聴く」ことを提案したいと思います。「**身体の声**を聴く」と言われても、それってどんなこと？と不思議に思う方もいると思います。

これは、いろんな時の自分の身体の状態に気づくと言うことです。今、自分の身体はどんな状態だろうか？呼吸はゆっくりできているだろうか？浅くはなっていないだろうか？足は大地にしっかりとくっつく感じで立っているだろうか？手や足の感じや、冷たさ、温かさはどんな感じだろうか？身体はどこかに緊張しているところはないだろうか？もし、これらを感じることをあるとしたら、どんな時だろうか……。などなど。

最初は慣れていないので、なかなか難しいかもしれませんが、慣れてくると少しずつ感じられるようになってくるかもしれません。

例えば上記のようなことがあった時に、ゆっくり吸う息、吐く息に意識を向けながら呼吸するだけでも変化することがあります。また、自分の好きなこと、好きな場所、好きな人を思い浮かべただけでも暖かくなり気持ちが落ち着いてくることもあります。

身体はいろんな事を教えてくれています。皆さんも時には、身体からの声に耳を傾けてみませんか？

相談室ではこんな、身体の話もしています。もし、興味が湧いたり、自分も相談室でこんな話がしてみたいと感じた時には気軽に相談室のドアをノックしてくださいね。

また、上記のようなことをしても、なかなか自分の苦しさや身体の不調が取れないという場合も、是非相談室に来てみてください。3人のカウンセラーが皆さんをお待ちしています。

- ・月曜日～金曜日 10時～17時
- ・担当 月曜日 佐々木 宣雄
- 火曜日、木曜日 金曜日 佐伯 里花
- 水曜日 松川 睦美

* 予約は電話、メール、保健室でできます。予約の入っていない時間の場合には直接おいでいただいても大丈夫です。

