

2023年度

# 学生相談室 News

vol.2

暑さが厳しい日が続いていますね。もうすぐ前期も終わり、学生の皆さんはテストや課題が終了後の、楽しい夏休みを心待ちにしていることと思います。

緊張の日々が一旦落ち着き、ふとした時に「自分はどのようにしてこんなにだめなんだろう」「どうせ自分は間違っている」「自分らしく生きていない」・・・気がつくと、心の中でこんな言葉を繰り返していることはありませんか？ネガティブであってはいけない、暗い感情から抜け出そうと、もがいている時に「がんばろう」「前を向こう」とポジティブなメッセージばかりを聞いていると、心のどこかで息苦しさを感じることはありませんか？今回は、そんな自分の気持ちを大切にする方法を紹介したいと思います。



## 「マインドフルネス」という言葉を聞いたことがありますか？

ネガティブな感情を心から消したり追い出したりするのではなく、大切に、自分の心のなかに居場所を作ってあげる方法の中で、「からだ」を手がかりにする方法です。



### 耳をすます

まずは楽な姿勢で座りましょう

\*\*\*

聞こえてくる音に耳をかたむけてみましょう

どんな音が聞こえますか？

\*\*\*

部屋の中の音…外の音…かすかな音…

\*\*\*

ただ、聞こえてくる音に耳を傾けてみましょう



### 呼吸に気づく

自分の呼吸に注意を向けてみましょう

\*\*\*

息が出たり入ったり…胸やおなか、背中が…

どんなふうに動いているか感じてみましょう

\*\*\*

ひとつひとつの呼吸を丁寧に感じてみましょう

\*\*\*

どんな呼吸でも自分の一部として、そのままに感じてみましょう

自分の感じた、感覚はどれも大切に、丁寧に感じてみましょう。

「よくわからなかった。」と感じた人も多いでしょう。

その感覚もそのままにしておきましょう。

もしまた気が向いたらやってみてくださいね。

気持ちの不調が続くときは、そのままにせず、人に相談できることも大切です。

そんなときは、気軽に学生相談を利用してくださいね。

長野大学学生相談室 (電話：0268-39-0009)

※参考文献：自分を信じるレッスン—マインドフルネス・セラピー入門／手塚郁恵