



## 後期に向けて 軽く動いてみましょう

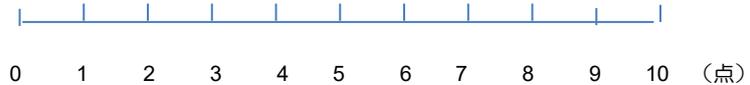
2022年9月5日

学生相談室

9月となりましたが、まだまだ蒸し暑いですね。学生の皆さんには、そろそろ前期の成績発表が近く、夏休みの終わりに向けて、緊張や不安が湧いてきがちなの頃ではないでしょうか。ごいっしょに、ぼちぼちと、後期に向けて、こころ と からだの準備をしまりましょう。

しばらく大学・学業を離れて過ごし、また久しぶりに戻るのには、楽しみで待ち遠しい気持ちと、不安でおっくうな気持ちと、入り混じるかなと想像します。その割合は、人それぞれでしょう。…どちらかと言うと、後者の人が多いかもしれませんね…。あなたにとって、後期授業のはじまりは、どんな感じがすることでしょうか？ 評価して今の気分を見える化👁️👁️してみましょう。

(1) 嬉しい・楽しみだ 😊😊



(2) おっくう・ゆううつだ 😞😞



学業再開に向けて、おっくうだけれど、ぼちぼち、こころの準備をしたいなと思っているみなさん、どうぞ学生相談室をご利用ください。学生相談室では、電話・オンライン・対面での相談利用が可能です。カウンセラーに、どんよりとして重たい気持ちを打ち明けて、思い切りため息をついてみる。そうして吐き出すことで、少し気持ちが楽になることがありますよ。カウンセラーは、あなたのお気持ちを分け持ちます。

現在すでに学生さんたちがぽつぽつ相談に来られています。ご利用をお待ちしますね。🌸

相談利用するほどでもないわ、という人には、ご自宅や近所でできる範囲で体を動かすことをお勧めします。どんよりと重くなったら、ゆっくりと立ち上がって、足踏みを試みましょう。足の裏で床を踏んで、トントン、トントン。肘をまげて、腕をふって、トントン、トントン。1分…5分…10分…15分…音楽や映像を流しながらだと、より軽やかにできるでしょう。ひたすら単純な気持ちで、頭を空っぽにして、トントン、トントン。体を動かせば、大丈夫、何とかできるという気がしてくるものです。汗をかいたら、水分補給して、シャワーを浴びれば、かなりさっぱりして気が軽くなることと思います。 🌸 🌸 🌸

【学生相談室の利用案内 Web サイト】

<https://www.kyoto-wu.ac.jp/student/support/soudan/index.html>

