

学生のみなさんこんにちは。学生相談室です。

さて秋学期が始まり、数日経ちましたがいかがお過ごしでしょうか。

季節も夏から秋へと変わろうとしています。そんな季節の変わり目は体調も崩しがちになってしまいます。

もしかしたら最近こんな風に感じる事はありませんか？

やる気がなくなったりしていませんか？

ふいに涙が出たり、不安になったりしていませんか？

風邪をひいたわけでもないのに頭が痛かったり、  
お腹が痛かったりしていませんか？

身体がだるくなったりしていませんか？

食欲がない、よく眠れないなど  
いつもと何か違いますか？

秋学期も始まり、毎日忙しく過ごす中で、自分でも気づかないほど実は疲れていたり、実はすごく疲れているけど気づかないふりをしていたりしていませんか？

まず今の自分の身体の感覚がどんな状態にあるか確認してみてください。がんばる事はいい事ですが、たまには心と体を休ませてあげるのもいいですよ♪とは言え、心と体を休ませるってどうすれば？…と、思うかもしれません。今回、いくつか方法をご紹介しますので、ぜひ試してみてください。

## 心と体を休ませる方法

○ゴロンと大の字に寝転ぶ

○フーツと息を吐く

○自然や動物とふれあう

○ひたすらぼーっとする

○散歩に出て空を眺める

○あたたかいお茶を飲む

○ちょっと長めに風呂につかる

などなど…。

いかがでしたか？何か少しでも参考になってくれたら嬉しいです。それでも何かいまひとつスッキリしない…と思った時は、ぜひ学生相談室にいらしてください。どんな些細なことでも構いません。一度、お話しに来てはみませんか？いつでもお待ちしております。