

# Lila リラ

## 学生相談室だより

第 80 号 (2018 年 1 2 月・冬号)

北星学園大学 北星学園大学短期大学部

学生相談センター 学生相談室



寒さが厳しくなってきました。冬になると外出が減り、活動量が減ってしまいがちです。出かけられる日は、なるべく外に出て、運動量を維持するようにしていきましょう。春以降の輝きが違ってきますよ。



### 「まいにち、修造！」で気分転換

法人課 越江 真理

数年前、芸能人やアニメの中の名言を集めた、日めくりカレンダーが流行したことがあります。その流行に乗り、私も元プロテニスプレイヤーの松岡修造の「まいにち、修造！」 - 心を元気にする本気の応援メッセージ - という、日めくりカレンダーを購入し、職場の机に置いていたことがあります。中高と6年間ソフトテニスをやっていたこともあって、もともとテニスには興味があり、松岡修造も現役時代から知っていました。現役時代、ファンであったかといえば、正直、それほどではありません。しかし、スポーツキャスター・解説者等としてテレビに出てきた松岡修造のなぜか笑っちゃうポジティブさに、心惹かれるものがありました。

さて、前置きが長くなりましたが、この日めくりカレンダー、1日～31日を繰返すもので、それぞれの日にメッセージが書かれています。メッセージの内容は「なにこれ！」と笑っちゃうものから、真面目なものまで様々。初めの数カ月は「今日はなんだろう？」と楽しみながらめぐっていたのですが、そのうち日にちなんて関係なく「今の自分に必要なページ」を飾るものと化していました。なかでも私がよく開いていたのは「不平や不満は、心を後ろ向きにさせるポイズン」。愚痴を言いたくなる時に「ダメ、ダメ」と思って見えていた記憶があります。他には、「性格は変えられない。でも、心は変えられる」と書かれていたページです。今思うと小恥ずかしいのですが、当時はこれらのメッセージを見て、「頑張るか！」と気分転換していました。

社会に出て働くようになって、体力や気力だけでは乗り切れない歳になって気づいたことは、なにより大切なのはストレスや悩みを溜めず、心とからだの健康を保つこと。健康があってこそ、今まで色々なことを楽しめていたのだということです。食べる、寝る、旅に出る、友達と過ごす、気分転換の方法は人それぞれ。みなさんも自分なりの気分転換で、心とからだを元気に保つことを心がけてください。

ちなみに私は、日めくりカレンダーに少しはまり、その後、漫画「ガラスの仮面」の登場人物である「まいにち、月影先生！」 - 華麗に生きていくための31日分のメッセージ - も購入してしまいました。



## 自律神経を整えるコツ

自律神経は、心臓や腸、胃、血管などの臓器をコントロールする大切な神経です。自律神経が乱れると肌荒れや便秘、疲れやすいなどの不快な症状が慢性的に続きます。

嫌なことがあると、笑顔が消えて自然に顔は下を向き姿勢が悪くなってしまいます。すると気道が狭くなり呼吸が浅くなり、血流も悪くなります。

そのように、心のストレスは身体や自律神経の乱れに直結します。

逆に、自律神経を整えるとストレスに負けない強い心と身体を作ることができます。自律神経を整えるコツは以下になります。

- ① ゆっくり深呼吸をする
- ② ストレッチで心身をゆるませる
- ③ ゆっくり湯船につかってお風呂に入る
- ④ 安心できる音楽を聴く
- ⑤ 規則正しい生活リズムを維持する

自律神経を整えて、メンタルとフィジカルの健康を維持するようにしましょう。

【まんがでわかる自律神経の整え方より】



## 開室時間のお知らせ

学生相談室は、月～金曜日（9時～17時）に開室しています。12月27日（木）～1月6日（日）は年末・年始休日となります。

詳細は、学生相談室前の掲示板でご確認ください。



## 精神科医による相談

本学教授の田辺等先生（精神科医）による心の健康相談を行なっています。精神医学的な立場からアドバイスを受たい方はご利用ください。面接希望の方は学生相談室スタッフに声をかけてください。

### ◇◇ 今後の実施予定 ◇◇

12月12日（水）・1月9日（水）23日（水）

時間：13:00～15:00

12月20日（水） 時間：10:00～12:00

## 相談スタッフ

田澤 佳江（月～木 担当）  
あべ 美紀（月・火・金 担当）  
かなざわ 多希子（金 担当）

※全員、臨床心理士です。

## 《 編集後記 》

先日、高校時代の部活でやっていた空手を〇〇年ぶりにやってみました。はじめは苦戦しましたが、徐々に思い出して身体が動くようになりました。意外と体は覚えているものです。みなさんも、昔やっていた習い事を再開してみると、新しい自分に出会えるかもしれませんよ（金澤）

〒004-8631

札幌市厚別区大谷地西2-3-1

北星学園大学 北星学園大学短期大学部

学生相談室

直通TEL 011-891-3929

メール gakuseisoudan@hokusei.ac.jp