



第 85 号 (2020 年 4 月・新学期号)

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

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。これから始まる大学生活に、期待と不安でいっぱいではないでしょうか。春は出会いの季節です。新入生の皆さんも在学生の皆さんも、大学生活を存分に楽しんで、充実したものにしてくださいね。



息を吸って吐くこと

短大生活創造学科専任講師 藤木晶子

呼吸ってみんなしますよね。吸って吐く。一日何回行っているのでしょうか？（笑）とにかく途切れることなく意識もせずに私たちは呼吸して生きていますね。こんなこと、誰もが知っている当たり前のことですが、私はごく最近、この呼吸を意識的に、なおかつ気持ちも集中させて行うことで、自分と心地よく向き合う時間を作ることができています。

何故こんな話をするかというと、毎日の生活のなかにあるストレスは上手に解消しないといつの間にか心身の健康を脅かすことを身をもって感じるからです。ここでいうストレスは、洋服についてくるちりやほこりのように、日常の中で自然とくっついてくるようなものだと、私は思っています。例えば、大学に来たら、誰かと挨拶して、話して、ときに語り合って…。そんな何気ない日常の中で、私たちは目の前にいる相手の状態をいつも気にかけています。今この人楽しんでいるのかな？ 悲しんでいるのかな？ 怒っているのかな？ 退屈してるのかな？ また、自分のことも、さっき言ったことは言い過ぎてないかな？ 嫌われるようなことしてないかな？と。誰かとの何気ないやり取りの中でも私たちは相手のことを気遣い、何か失敗すればそれを挽回する努力を積み重ねることで自分が住みやすい環境づくりをしています。毎日のことなので、ちりやほこりを手で払い落とす程度のごく僅かなストレスであれば問題ないのですが、たまにそのちりやほこりを取っても取っても永遠に無くならないように感じることはありませんか。例えば、失敗したことを忘れられず、意識的に思い悩むようなときです。「ま、大丈夫！」「ま、いいや！」と気にしないようにできれば良いのですが、それができずにその失敗や心配事が頭から離れずに、気がつくとそのことで頭がいっぱいになってしまうようなときもあるのではないのでしょうか。

思考が停滞することは誰にでもあることですが、他の人からその不調さが分からないところは余計に辛いところです。もとの状態に戻すには色々な方法があると思いますが、私は頭を空っぽにして息をゆっくり吸って、ゆっくり吐くことを繰り返す、ただそれだけで心と身体をスッキリさせています。最近、あまりにもこの時間が心地よいので、悩み事のあるないに関わらず、朝、といってもまだ外が薄暗い早朝にゆっくり呼吸に集中しながら身体を動かすヨガにはまっています。もともと運動音痴で基礎体力もないので、この早朝ヨガを始めた当初には背中と首を痛めてしまい、これは続けられないかな～と思ったときもありました。でも、ヨガの先生から焦らず続けることが大切ですよと優しい声がけをいただき、怪我をしたときこそ呼吸だけでもしっかりやろうと心がけると、なんとヨガ後のスッキリ感は爽快×2 でした！相変わらず難しいポーズには進めず、基本動作だけで汗だくの毎日ですが、それでも自分の呼吸で自分の身体をゆったり動かしながら、自分を労わる時間は格別です。

ストレス解消法は人それぞれですが、溜めたストレスを一気に解消するよりも、日々の生活のなかでそれを忘れたり低減できる何かをすると、とても過ごしやすくなります。一日の終わりに温かいお茶飲むことでも、ゆっくりお風呂に浸かることでも何でも良いと思います。自分に合ったストレス解消法を見つけて、毎日取り組むと今よりずっと自分を労わることができると思います。



学生相談室の紹介



北星学園大学には、学生生活を送るうえで出会うさまざまな悩みについて相談できる学生相談室があります。専門スタッフがお話をお聴きしますので、お気軽にいらしてください。

◆場所◆



◆利用方法◆

- ① 直接来室
予約の方が優先になりますが、空いていればその場でご相談をお受けします。
- ② 電話による予約
- ③ メールによる予約

◆開室時間◆

月曜日から金曜日 9時～17時
*土曜日に授業がある日は開室します。

◆相談スタッフ◆

なかや しの (月～金曜日担当)
あべ みき (月・火・木曜日担当)
あべ みき (月・火・木曜日担当)
かなざわ 多希子 (金曜日担当)
みたに あい (水曜日担当)

*全員、臨床心理士です

オープンスペース

相談室内には、特にご相談がない方も自由に利用できるオープンスペース「やすらぎルーム」と「りらルーム」があります。セルフサービスの飲み物や図書があり、飲食物の持ち込みも可能です。一息つきにいらしてください。



【編集後記】

新しい環境では、慣れない、見通しの見えない不安を覚えるものです。しかし、人には適応するための力が備わっています。たとえ時間がかかっても、少しずつ慣れていきますので、焦らずにいきましょう。(中)

精神科医による 「心の健康相談」

毎月2回、本学教授で精神科医の田辺等先生による相談を行っています。精神医学的立場からアドバイスを受けたいという方は是非ご利用ください。

予約の方が優先ですが、当日に空きがあれば予約なしでも相談できます。



〒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

相談室直通TEL: 011-891-3929

E-mail: gakuseisoudan@hokusei.ac.jp