

### 記念日反応について

大変な出来事を経験すると、似たような状況や同じ日が近づいたときに、つらい気持ちがよみがえったり体調がくずれたりすることがあります。これを記念日反応と言います。これは特別なことではなくごく自然なことです。無理せず、安心できる場所で過ごしましょう。好きなことをしてみたり、人とお話しするなど気持ちが落ち着くことをして過ごしてみてください。



今月は、イライラしたとき、気持ちを落ち着けたいとき、寝付けない時などにおすすめのリラクゼーション法、筋弛緩法を紹介します。ぜひ試してみてください。体の様々な部位に力を入れて抜くことを繰り返すことで、力が抜ける感覚をつかむ方法です。筋弛緩法を体得すると次のような効果が期待できます(個人差あり)。

- ・不眠状態の改善
- ・慢性的な頭痛が和らぐ
- ・頭を休ませることができ、新しい活力が補給される
- ・頭の中を空にすることができ落ち着く

#### リラクゼーション法の紹介(2)

#### 寝る前にもおすすめの 緊張ほぐし法、筋弛緩法

- ・準備 静かな場所で、イスに腰かけてね。

#### <肩のリラックス>

1. 両肩を上げて、首をすくめるようにして肩に5秒間力を入れます。(全力ではなく70-80%の力で)

2. ストンと力を抜き力が抜ける感覚を味わう(10秒間)



- ・吸うときに力を入れて、吐くときに力を抜きましょう。
- ・ポイントは脱力を思いっきり感じることに。
- ・続けていると、自分の身体に意識が向きやすくなり、ちょっとした身体の強張りも感じ取れるようになります。

※ 通院中の場合は医師に相談してから行ってください

#### 学生相談室利用方法

- 1) 「保健室」で予約を取る。
- 2) 担任の先生を通して予約を取る。
- 3) [counsellor@office.yuge.ac.jp](mailto:counsellor@office.yuge.ac.jp) にメールを送る。  
(学年とお名前を書いてください)
- 4) 直接「学生相談室」に行ってみる。

保健室予約  
がおすすめよ



#### 木曜4時から…コミュ活

「誰かと話して過ごしたい」「人見知りを変えたい」と思っているあなたに。みんなでカードゲームをしたり雑談をしたりするコミュ活やってます! 水曜午後5時までに保健室で申し込んでね。1人でも友達とでもOKです。

カウンセラー 榎谷

