

学生および保護者の皆様へ

カウンセリングルームだより



厳しい暑さが続いています。皆さんいかがお過ごしでしょうか？実習やテストの準備、部活やバイトや趣味等々…それぞれ忙しく過ごしておられることと思います。

前期も終わりが近づいてきました。夏は気持ちが開放的になったり、活動への意欲が増したりする季節です。あまり疲労を感じずに、気持ちのまま活動できてしまう人もいますが、一方で予定を詰め込み過ぎてしまって、気づかないうちに心身に疲労が溜まってしまいうちも起り得ます。活動する時と休む時とのメリハリをつけながら、こころとからだに余裕をもって過ごせているかにも意識を向けて、健やかで有意義な夏を過ごしてください。

“脳のバランスを整える！？『感情チェック』をしてみよう！！

※ストレスから心と体を守るマインドフルネス実践法より

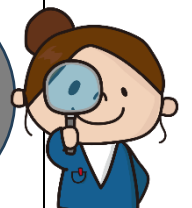
感情は科学的に 12 種類に分類されるといわれています。どの感情も役割があって必要です。

毎日寝る時や朝起きた時に、どんな感情を抱いているかを振り返り、自分の感情をモニターしてみましょう。まずは3日～1週間の振り返りがお勧めです。

その感情を抱いていたら○、あまり抱いていなければ△、全く抱いていなければ×をチェック。感情の偏りや固定化があれば、いつもと違う感情を味わうことを意識したいですね。

様々な感情を経験することが脳の活性化にも繋がり、そして人生を豊かにもしてくれます。

<p>幸せ</p> <p>○ △ ×</p>	<p>誇り</p> <p>○ △ ×</p>	<p>安心</p> <p>○ △ ×</p>	<p>感謝</p> <p>○ △ ×</p>
<p>希望</p> <p>○ △ ×</p>	<p>驚き</p> <p>○ △ ×</p>	<p>怒り</p> <p>○ △ ×</p>	<p>イライラ</p> <p>○ △ ×</p>
<p>悲しみ</p> <p>○ △ ×</p>	<p>恥</p> <p>○ △ ×</p>	<p>罪</p> <p>○ △ ×</p>	<p>不安・恐怖</p> <p>○ △ ×</p>



※学生の皆様へ

カウンセリングルームの開室日と申し込み方法は、8月1日配信の kumagoro を確認してください。