

学生および保護者の皆様へ

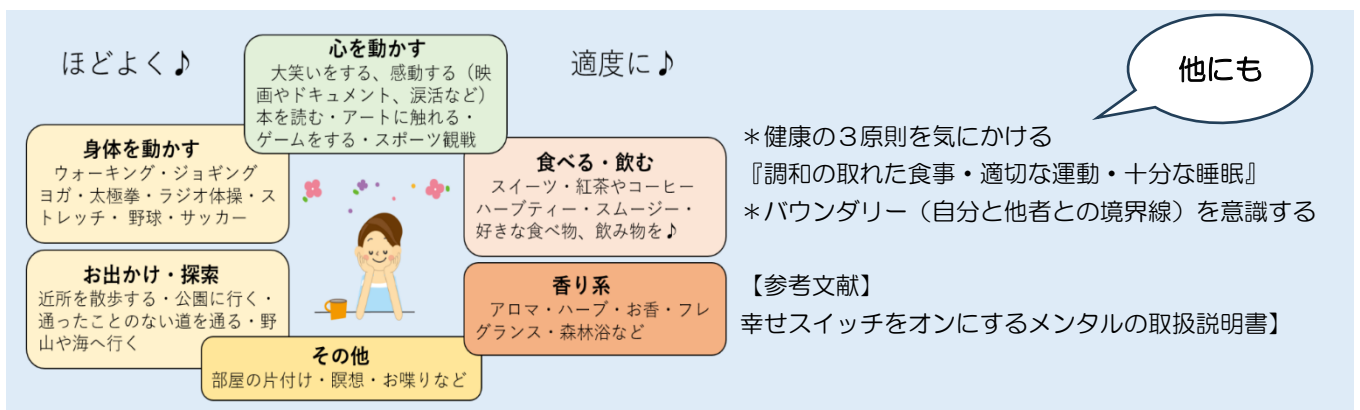
カウンセリングルームだより



厳しい暑さもようやく落ち着き、少しずつ秋の気配が感じられるようになってきました。澄んだ空と涼しい秋風を感じながら、大きく深呼吸するのもいいですね。大学も後期がスタートしました。学科や学年によって学ぶ内容や取り組む課題は異なりますが、1人ひとりにとって実りある後期となりますよう応援しています。「これくらいは大丈夫」とか「自分の悩みは大したことない」などと思う必要はありませんので、ぜひお気軽にご相談ください。

さて、大学生活が再開すると、当たり前ですがキャンパスでの人間関係も再開されます。人間は社会的な動物（個が集まって社会を構築し、その中で生活する動物のこと）とされているので、法律を遵守するだけでなく、所属している集団のルールを守ったり、ある程度周囲に合わせて生活していくことが求められます。その一方で、十人十色、千差万別といった言葉で表現されるように、人はそれぞれ好みや価値観や性格が異なっている生き物でもあります。個の自分と集団に所属する自分とのバランスを取るのは意外と難しいものだったりもします。それ故に、人づきあいに疲れてしまったり、「人は人、自分は自分」が大切だと分かっているのに、つい人と比べてしまって落ち込んだりすることもあるかもしれません。

人間の脳には、ネガティブな情報ほど長く記憶に残す（ネガティブバイアス）という働きがあるので、自分にとって嫌な出来事があった時にそのことが頭から離れずモヤモヤ時間が続いてしまうのはそういった要因も考えられます。そのため、普段から意識的にポジティブな情報に意識を向けたり、自分自身に戻る時間「Me Time」を作ってみてください。



わたしのリラックス法

早朝の犬との散歩♪



波打ち際で海を眺める



大自然の中で一杯☆

（ゆったりお酒を飲むことです）



深澤 洋滋先生にうかがいました♪

保健医療学部 理学療法学科 教授

※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、10月1日配信の kumagoro を確認してください。