

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



空が随分と高くなり、山の木々が色々な顔つきを見せてくれる時期に入りましたね。急に気温が下がり、体が気温の変化に慣れず体調を崩しやすい時期でもあります。十分にお体に気をつけてお過ごしください。

さて、今年も残すところあと2ヶ月になりました。今年の目標や実行しようと思っていたことはできましたか？やり残していることがある人は、ぜひ計画を立てて実行してみてください。皆さんの2025年が「よかった」と来年振り返れることを願っています。



「夏バテ」はよく耳にしますが、実は**秋**にも心身がばてやすいようです。

夏からの胃腸疲れに加えて、気温や日照時間の変化などが自律神経などの心身へ影響を与えられます。

下記の項目が思い当たる場合は、**心や体が落ち着くような時間を多めに取るように**してください。

- | | |
|--|---|
| ☐ 頭痛やめまい、立ちくらみなどが頻繁に起こる | ☐ 慢性的な肩こりや腰痛がある |
| ☐ よく寝ているのに疲労感や倦怠感が抜けない | ☐ 急に胸が苦しくなる、息苦しくなることがある |
| ☐ 胃もたれや胸やけによる食欲不振 | ☐ 些細なことでイライラしたり、落ち着かない |
| ☐ 便秘、下痢、腹痛がよく起こる・続いている | ☐ わけもなく憂うつな気分になり落ち込んでしまう |
| ☐ 手足のしびれを感じることもある | ☐ 悪夢や金縛りが頻繁にある |

【参考文献】『自律神経にいいこと大全』森田遼介（ワニブックス）

●秋のプチイベント 2025 ▶満員御礼

定員に達しましたので Google フォームでの申込みは終了しました。
ご応募ありがとうございました。

- * カラーセラピー体験
- * マインドフルネス瞑想体験
- * しおり作り

↑ イベント期間でなくても実施できます。

カウンセリングルームまで問い合わせください。



しおり作り



マインドフルネス瞑想体験



カラーセラピー体験



私のリラックス法

印堂というツボに、

何かを押し当てる💡



↑ 幼少期の近藤先生のお写真です💎

夜中に目が覚めたときは

自律訓練法で再入眠zzz



筋弛緩・末梢血管拡張
→ 深部体温低下

裏山でサイクリング🚲🎵



近藤 哲哉先生にうかがいました🎵

保健医療学部 はり灸スポーツトレーナー学科 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、11月4日配信の kumagoro を確認してください。