

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



2月が始まりました。暦のうえでは春（今年の立春は2月4日）ですが、実際にはもう少し寒い日が続きそうです。体調を崩しやすい時期でもあります。寒さ対策や風邪予防を行いながら、今月も健康に留意してお過ごしください。

2月は節分やバレンタインなどのイベントもありますね。チョコレートやラッピングで眼福を味わうもよし。「鬼は外！福は内！！」と豆まきをしたり、恵方巻を食べて「福を巻き込む」のも良いですね。今年の恵方は【南南東（やや南）】だそうです！風邪などのウイルスはからだの外に追い払って、笑顔で福を呼び込みましょう。



「しあわせってなんだろう。」誰でも一度は考えたことのあるテーマかもしれません。

日本における Well Being 研究の第一人者、前野先生によると、幸せには「長続きするしあわせ」と「長続きしないしあわせ」があるそうです。また「しあわせはコントロールできる」とも提唱されており、しあわせの4因子を満たしていくことで、幸福感が高まるとのべられています。



### 直ぐにできる行動例

やってみよう	小さな目標を1つ決める／5分だけ新しいことを試す
ありがとう	1日1つ「感謝」を書く／誰かに短いお礼メッセージ
なんとかなる	うまくいった経験を3つ思い出す／深呼吸で視点をリセット
ありのままに	自分の“好き”を1つ大切にする／SNS比較を減らす

【参考文献】前野隆司「幸せのメカニズム実践幸福学入門」 講談社現代新書

### ☆クイック・リフレッシュ☆勉強の合間や緊張緩和に♪

4・2・6 呼吸法	： 吸う（4秒）、止める（2秒）、吐く（6秒）×3回
筋弛緩法	： 両肩を耳に近づけるようにグーっと5秒間力を入れ、一気に「ストン」と脱力します。
セルフ・タクティールケア	： 自分の腕や手を優しくなでなで。安心感をもたらすオキシトシンが分泌されます。

※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、2月2日配信の kumagoro、またはムードル（マイコース内のカウンセリングルーム）をご確認ください。