

学生相談室だより

みなさん、こんにちは。私たちは学生相談室のカウンセラーです。
 私たちのことを知っている人も中にはいま初めて知った人もいるでしょう。
 みなさんに伝えたいことがあって、今回初めて学生相談室だよりを作ることになりました。

頭やおなか、身体の一部が病気でもないのに痛くなったりしてませんか？

身体がだるくなったりしませんか？

肩がどうしようもなく凝ったりしてませんか？

食欲や睡眠など何か身体がいつもと変わらないですか？

私たちの毎日はなかなか忙しいです、そして自分でも気づかないほど
 疲れていたり、気づけば動く気にもなれないほどになっていたり。。。で
 も、無いものにして何とかやり過ごしていることもあるかもしれません。

まず、じっと自分の身体の感覚がどんな風か確かめてください。

案外、ぎゅっと力を入れて頑張り続けているかも・・・

『自分の身体をいたわるということは心も大切にすること』

心をいたわるということは身体を大切にすることです」

あなたの身体はとても大切なのです。たまには休憩もしましょう。
 自分が“気持ちがいいな”と思うことを、やってみませんか？

たとえば、私たちはこんなことをしています・・・

布団に背中がぴったりつくように寝転んだり、

フーッと息を吐いたり、お風呂で手足を自分で優しくさすってみたり、

ときどき、空を眺めて(今日の空や風の感じ)

学生相談室では、夏休み中でも相談することが可能です。
 ちょっと疲れた…、心のことを考えてみたい、身体の様子が変だ！
 と少しでも感じたあなた。ぜひ一度、訪ねてみてくださいね。

