

こころやからだの状態に気づきましょう

こころやからだの状態に気づいていることは健康的な生活を送るために大切です。こころやからだの状態に気づくために、自分の「呼吸」を意識してみませんか。「呼吸」が速くなっていると感じたら、不安や緊張が高まっているサインかもしれません。自分の「呼吸」を意識して、こころやからだと向き合ってみましょう。



適度な運動で体力づくり

運動とは「からだを動かすこと」です。目安として、週に2回30分間、楽しく継続できることを見つけて気分転換を図りましょう。ウォーキングや体操、ストレッチなどもおすすめです。



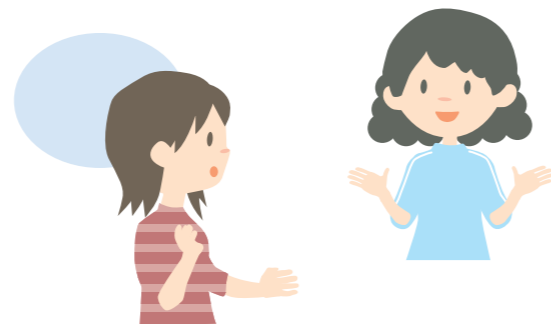
楽しみややりがいを持ちましょう

自分が心から楽しい!と思えることや、やりがいを感じて打ち込めることを見つけてみましょう。趣味でも特技でもボランティアやサークル活動など、それが自分にとって楽しくてやりたいことであれば、どんなことでもいいのです。学生生活がゆたかになり、将来にきっと役に立ちますよ。



困ったときは誰かに相談しましょう

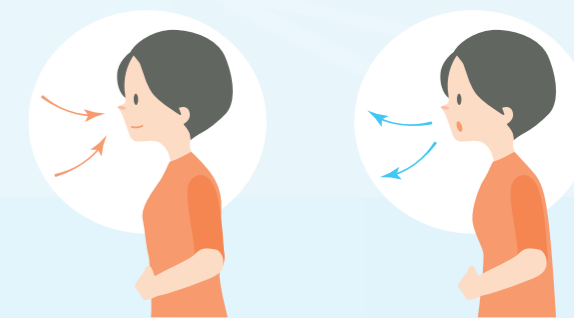
安心して話せる人がいると、聞いてもらうことで気持ちが楽になることもあります。一緒に悩んでくれる人がいると、困難を乗り越えられることがあります。自分一人で悩んだり、考えるのは限界があります。誰かに相談することで解決策が見つかることもあります。友達・知り合い・先生・学生サポート窓口の職員など、学内の資源を有効に使いましょう。



呼吸法でリラックス

- 腹式呼吸は、からだところのリラクゼーション効果があります。ゆっくり深く呼吸をすると、身体がリラックスして気持ちも落ち着いてきます。

- 1 肩や首、手などの力を抜く。
- 2 お腹を膨らませながら鼻から息を吸う。
- 3 お腹を引っ込めながら口からゆっくり長く、息を吐き出す。ゆっくりと全部息を吐ききる。
- 4 息を吸うときに4つ数え、息を吐くときに6つ数える。
- 5 5回くらい繰り返す。



学生サポート窓口 ?

悩みについての相談

● 白山キャンパス	学生サポート室	03-3945-7265
● 川越キャンパス	学生相談室	048-239-1544
● 板倉キャンパス	学生相談室	0276-82-9132
● 朝霞キャンパス	学生相談室	048-468-6462
● 赤羽台キャンパス	学生相談室	03-5924-2615

病気や健康相談に関すること

● 白山キャンパス	保健管理室	03-3945-7278
● 川越キャンパス	医務室	049-239-1317
● 板倉キャンパス	医務室	0276-82-9123
● 朝霞キャンパス	医務室	048-468-6607
● 赤羽台キャンパス	医務室	03-5924-2613
● 総合スポーツセンター	医務室	03-6454-3124

ハラスメントに関する相談

● 白山キャンパス	ハラスメント相談室	03-3945-4227
-----------	-----------	--------------

障がいや生活相談に関すること

● 白山キャンパス	ピアサポートルーム	
・学生総合インフォメーション窓口		03-3945-8696
・障がい学生支援		03-3945-8673

