目白大学新宿キャンパス学生相談室

学生相談室だより　3号（2020. 9）

今年の８月は記録的な暑さでしたね。夏季休業期間は十分に休めたでしょうか。新型コロナウィルス感染症はいまだ収束の兆しが見えず、かなり疲労もたまっているかと思います。９月も残暑が続きます。体調に気をつけて過ごしましょう。そろそろ秋学期が始まりますが、日常的に先生や友達と会うことがままならないなかで、不安なことや心配なことがありましたら、学生相談室をご利用ください。

学生相談室からのお知らせ

大学 HP の学生相談室のページからオンラインで相談の予約ができますので、ご利用ください。対面相談、電話相談、zoom 相談の中から相談方法を選べます。

※オンライン予約の場合は初回相談までお時間がかかる場合があります。

お急ぎの場合は、電話（03-5996-3734）でお申込みください。

当面の間、相談室の受付時間は、10 時から 16 時となりますのでご注意ください。

●●相談室コラム●●

「マインドフルネス」という言葉を聞いたことがありますか？　「マインドフルネス」とは、過去や未来ではなく、「今・ここ」で起きていることに対して「価値判断をすることなく」意識を向けることです。禅や瞑想のようなことをイメージする人もいるかもしれません。そのような時間をとらずとも、日常生活に少しずつ取り入れていくことも可能です。

昨年度好評を博した相談室主催のワークショップでは、「今・ここ」を感じるマインドフルネス体験として「パン作り」を行いました。パンを作る工程で、今自分がしていることに集中してみるのです。生地のあたたかさややわらかさなど、普段忙しい日常の中で十分に感じることのできない感覚を味わうことで新たな気づきがうまれます。

新型コロナウィルス感染症下では、今までできたことができなかったり、この先どうなるかわからず不安になったり、なかなか「今ここ」に意識を向けることが難しいかもしれません。不安は、過去や未来を考えることでかき立てられます。ですから、日常の中でほんの少しの時間でも、「今」に集中する時間を作ってみましょう。

料理をしたり、お菓子を作ったりするのもよいですが、食事の間の数分だけでも食べることだけに集中してみましょう。見た目、味や触感、におい、などに意識を向けてみます。他には、ゆっくり深呼吸をして自分の呼吸だけに意識を向けたり、歯を磨くときに利き手とは逆の手で磨いてみたり、足の動きや足の裏の感覚に意識を向けて歩いてみたり、そんなことからはじめてみてもよいかもしれません。できるところからやってみましょう。