



学生相談室だより 4号 (2020. 12)



気温も下がり、風の寒さが身に染みる季節になって来ましたね。冬本番もすぐそばまで近づいてきています。こうした気温の変化を伴う季節の変わり目には、体調も崩しやすくなるものです。また体調同様、心の調子もこうした体から感じる変化に反応します。人によって感じ方に差はありますが、寒さを感じると体は縮こまって固くなりますよね？そうすると、同じようなことが心にも起こります。のびのびとした気持ちになりにくくなり気持ちも塞ぐなど心も調子を崩しがちです。この時期になれば寒くなるのは当たり前なのであまり意識しないかもしれませんが、このように普段の環境の変化も意外と心に影響を与えているのです。コロナ禍の今年の冬はさらにそうしたストレスが負担となるのではないのでしょうか。



そこで、この心と体のつながりを利用して、セルフケアがおススメです。温かいお風呂にゆっくり入る、体をマッサージでほぐす、ストレッチなどの運動をして体を動かす、など寒さで固くなった体に直接働きかけてやわらかくすることで、心もやわらかさを取り戻せますよ。

ぜひ試してみてください！

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。



Zoom でランチタイム

～気軽にのぞいてみませんか～



Zoom でランチタイム開催中です。

毎週水曜 12:10-12:50 の時間、相談員と一緒に様々な学科、学年の人たちと穏やかなお昼休みを過ごしてみませんか？参加は学生相談室の申し込みフォームから。

こちらから、学生相談室 HP へアクセス ⇒



<https://www.mejiro.ac.jp/univ/campuslife/shinjuku/support/counselling/>