

# カウンセリングルームだより 2021. 5月.



こころの健康に関する情報をお知らせします(^\_^)

新年度が始まりましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？

オンライン授業の実施に伴い、PCに向き合う時間も増え、いままでような日々の暮らしのリズムを作るのが難しいと感じる人もいるかもしれません。

身体とこころというのは、密接につながっているものです。

気分がモヤモヤすぐれないな、不安があったり調子が出ないなという場合以下のことを試してみませんか。

- ① (なるべく) 午前中の間に日光を浴びる。

お天気のいい日は太陽光を浴びることで、「今日も一日始まるぞ」と自然とスイッチが入りますよ。



- ② 散歩に出かけてみよう～過度ではない運動

ちょっとその公園まで、駅のあたりまで、近所のお気に入りの場所まで歩いてみましょう。目的はなくていいんです。気分転換、それが目的。

- ③ 入浴は寝る1時間前に～睡眠の質を高めよう

季節にもよりますが、ちょうどお風呂で温まった身体の体温が下がってくるころが入眠しやすいタイミング。できればスマホ等液晶も OFF にして脳への刺激を減らしてみてもいい。



- ④ 誰かと話してみる

人と会う機会が少なくなりがちなの時期だからこそ、電話や Web を使って思い切って話してみることも気持ちがほぐれることがあります。

## カウンセリングルームの本棚



osusume book!

### 『自分の薬をつくる』

坂口 恭平 著 晶分社 2020



著者である坂口氏は、自分の携帯電話番号を公開し、自殺の危機にある人々の命を繋ぎ止める為の電話相談窓口『いのちの電話』にて日々、悩む人々の声に耳を傾けている。彼の活動はそれだけに留まらず、パステル画、音楽活動、農業と、そのマルチな才能を多方面にて発揮している。

自らも躁うつ病に苦しんだ体験があるが、現在は治療及び坂口氏自身の試行錯誤を経て、病は大きく改善しているという。『いのちの電話』にてのやりとりが垣間見えるような、読み進むうちにおなかの底から何かしら不思議と愉快な気持ちがこみ上げてきます。この感覚こそ、読み手一人ひとりにとっての薬なのかも。

☆この本はカウンセリングルームにあります (閲覧、貸出可)

### カウンセリングルーム利用について

開室日時：毎週月、木曜日 12:00～18:00

\*利用したい場合、なるべくメールでの予約をおすすめします。

名前、学籍番号、希望日時をお知らせください。

\*直接カウンセリングルームへ来て予約もできます。相談中でなければ、その時に利用もできます。

\*開室時間内にオンライン (電話、Web) での相談もできます。メールにて問い合わせください。

予約専用アドレス⇒[counseling001@kobe.tokiwa.ac.jp](mailto:counseling001@kobe.tokiwa.ac.jp)

