

# 第 74 回ティーアワーを開催しました

「いまここを感じる マインドフルネスによるリラクゼーション」



2022 年 11 月 30 日、本学ティーアワーではお馴染みの大野雄亮先生による「いまここを感じるマインドフルネスによるリラクゼーション」を開催しました。授業発表や面接時に緊張をときほぐしてくれる、どこでもできるリラクゼーションの方法やコツを中心に、いろいろなリラクゼーション方法を教えてくださいました。

今回も参加した皆さんからも好評で、「自分で調べたよりも、とてもリラックス効果があった」、「緊張をしている状態を知ることができ、解消させる方法も分かりやすく教えてくれたので、実践しやすいと感じた」、「あっという間に時間が過ぎ、体が温かくなるのを感じた」、「自宅でも積極的に実践したいと思った」という感想が寄せられました。

下記の URL から、当日の様子を動画で観ることができますので、皆さんも体験してみてください！

<https://web.microsoftstream.com/video/157b9965-a0b2-4723-a082-a7ffaf835cfb?list=studio>

学生相談室では、今後も学生生活に役立つティーアワーを企画していきたいと考えています。

開催日時や内容については、約 1 か月前から、HP や学内に掲示するポスターでお知らせしています。

皆様のご参加をお待ちしています。



学生相談室（20 号館 1 階）

月 : 10:00～17:30

火 : 10:00～17:00

水 : 10:00～17:30

木 : 10:00～17:00

金 : 10:00～17:00

TEL (0721) 24-1049

