

こころとからだを落ち着かせる休み方

9月は暑かった夏の疲れが残ったり、後期が始まる憂うつさがあったり、何となくだるさを感じたりするものです。

「ちょっと疲れた」と思うことが増えてきたら、自分のこころと体を休ませてあげてもいいかもしれません。

すき間時間でできる休み方・・・

- お腹に手を当てて、深い呼吸を試みる
 - ・息を吸う時、お腹の膨らみを感じてみる
 - ・息を吐く時、体に溜まった「疲れ」や「憂うつさ」、「だるさ」などを口から外に出すイメージを持って、ゆっくりと吐いてみる
- いつもの動作を丁寧にいき、その動作に注意を向ける
 - ・丁寧に顔を洗ってみる
 - ・両手でコップを持ち、1杯分を丁寧に飲んでみる
 - ・香りを意識しながら飲んでみる
- 空を眺めてみたり、いつもと違う道を通ってみたり、夕方には大学内の虫の音に耳を傾けたりして、五感を刺激してみる
- 1日の終わりに、ゆっくりと湯船につかり、心地よい感覚やリラックスしている感覚を感じる



* これらはこころを落ち着かせ、『マインドフルネスの状態（「今この瞬間」に注意を向けた状態）』にしていく、ほんの一部の方法です。

* マインドフルネスによって、自分のこころの状態に気づくことができ、ストレスになるようなことに出あった時に、どのように反応するか自分で選べるようになります。

満員電車の中で誰かの体が当たった時、反射的に怒りを抱いてしまう



「私、今、イラっとしたな」と自分の感情に気づく

イラっとした感情を手放すことができる。イライラすることを選ばない。



学生相談室（20号館1階）

開室日：月曜日～金曜日10時～17時

（月・水曜日は17時半まで）

電話：0721-24-1049

e-mail：soudanshitsu@osaka-ohtani.ac.jp