

自分で自分をいたわってあげよう②

-上手に自分で自分をケアするために-

★学生生活は意外とストレスが多いものです。

自分で自分をいたわる時間を作って上手にセルフケアをしてください。

例えば、自分の好きなことをする時間を取ってみよう

好きな本（マンガ）を読む、音楽を聴く、
ゲームをする、スポーツをする、スポーツを観る、
好きな物を食べる など

★「自分の好きなこと」が分からないという方へ

- ・「その時に気になること」をやってみよう
- ・気になることなら、「無駄に思えること」でもやってみよう
- ・「息抜きのための時間」を取ってみよう

肩の力を抜いて、大きく
深呼吸をしてみましょう

ゆっくり、ゆったりする休憩
の時間を取ってみよう

いつもとは違う道
を通って帰ってみ
よう



お風呂にゆっくり入ってみよう
いつもと違う入り方をするの
も1つです（入浴剤を入れ
たり、アロマをたいてみる）

身近な信頼のできる人に
話をしてみましょう

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