学生相談室だより vol. 11

東京外国語大学　　2025 年 4 月 1 日発行　学生相談室

皆さん、こんにちは！ 東京外国語大学学生相談室です。

　みなさん、ご入学・ご進級おめでとうございます。春は新しい出会いや新しいこと新しい場所など「新しい」ことも多く、わくわく、ドキドキ、ハラハラなど気持ちがいつもよりも揺れ動くことも多く、不安や緊張が高くなることもあるかもしれません。そのため春は少し疲れを感じやすい季節ともいえ、より自分を労い、ケアすることが大事な時期でもあります。

　今号では心と身体がリラックスでき、エネルギーを充電できる方法　**「セルフケア」**を紹介します。

　セルフケアにはさまざまな方法があるので、自分に合う方法をぜひ探してみませんか。

○心と身体の変化を和らげるセルフケア（ストレス対処法）

十分な睡眠をとる

個人差もありますが、理想的な睡眠時間は 6～7 時間半と言われています。

深呼吸をする

ゆっくり息を吐いて、吸ってを繰り返すと気持ちが落ち着いてきます。

おふろに入る

ぬるめのおふろにゆっくり入ると、体が内側から温まって、心と身体がゆるみます

散歩する

規則的なリズムを刻む散歩は、覚醒、気分、意欲と関連した脳内物質セロトニンを活性化します。大学周辺にはたくさんのお散歩スポットありますよ。

自然を楽しむ

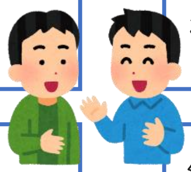
肌で風を感じたり、鳥の声や水の音に耳を傾け、五感をフルに使って、自然を楽しみましょう。大学裏の公園には水鳥もいます！

好きな音楽を聴く

静かな場所で、またイヤホンで好きな音楽に耳を傾けるとスイッチが変わります。

相談する

家族、友人、先生、カウンセラー、大学窓口など信頼できる人に相談してみましょう。



友達とおしゃべり

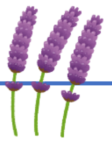
自分が思っていることを友達に話すだけでも、気持ちがすっきりします。

歌う

一人でも、友達とのカラオケでも、歌うことによりストレス発散できます。

アロマを楽しむ

フレッシュハーブの香りやアロマオイル、アロマキャンドルなどの香りを楽しみましょう。



絵を描く

自分の好きなように絵を描いてみましょう。

動物／ペットと触れ合う

動物と触れ合うと、幸せホルモンと呼ばれるオキシトシンが分泌されてリラックス効果があります。

こちらにあげた以外にも、ダンスをする、身体を動かす、気がかりをノートに書きだすなどいろいろな方法があります。人それぞれ好みがありますから、ぜひ自分の心や身体がほっとするもの＝自分なりのセルフケアを探してみてくださいね。

試してみて、なんだかうまくいかない、すっきりしないなど困ったとき、またちょっと話してみたいなと思った時にはぜひ気軽に学生相談室をご利用ください。お待ちしています。

参考文献　『図解でわかる 14 歳からのストレスと心のケア』

❀カウンセラーより一言

多磨駅から見える富士山を毎朝の楽しみにしています。新年度が始まり緊張する場面も多いと思いますが、ちょっとしたお気に入りを心の中に持つことで、心穏やかに過ごせるかもしれません。ゆるゆるやっていきましょう。「学相花壇」ガーデナーも募集中です！（M）

みなさん、こんにちは。学生相談室のＴです。LGBTQ+の支援に携わってきました。ジェンダーセクシュアリティに関わらず、日々感じる生きにくさ、ままならなさについて一緒に考えていきたいと思っています。気軽にご利用ください。（T）

毎年、春は大学裏の桜並木や公園の桜の大木、新緑、カモのお散歩姿を眺めることを楽しみにしています。新学期は頑張りモードにアクセルを踏みっぱなしの方も多いかも。どうぞほっと一息つく時間も忘れずに。相談室も気軽にお立ち寄りくださいね。（K）

言葉にすることで初めて自分が悩んでいることや考えていることに気づくことが結構あるようです。あまり気張らず気軽に相談室を利用してください。お待ちしています。（Y）

//スタッフが交替で書いています///

リレーコラム

新年度が始まりました。新入生の皆さんは、学修、生活、交友関係と新たなことが一杯で、大きな期待と少しの不安が入り混じっているのではないかと思います。在校生の皆さんも春になって心機一転、ワクワクする気持ちの一方で、留学、就活、卒論などへの不安も抱えているのではないかと思います。

様々な変化に対して不安を感じるのはふつうのことで、生活や環境に慣れてくると不安も薄れていくでしょうが、何かの時に、本学には学生相談室があることを覚えておいてください。

学生相談室は、いつでも皆さんに開かれています。

副学長・学生相談室長　菊池陽子

←予約はこちらから：：

学生相談室だより　第　11　号　2025　年４月１日発行
発行・編集　東京外国語大学学生相談室
〒183-8534　東京都府中市朝日町３−11−１
TEL　042-330-5560
http://www.tufs.ac.jp/institutions/facility/sccs/
開室時間　月 - 金（10:00 - 12:30、13:30 - 16:00）

大学の google アカウントにログインが必要です