



学生相談室だより

vol.14

東京外国语大学

2026年1月5日発行 学生相談室

皆さん、こんにちは！ 東京外国语大学学生相談室です。

休むこと+養うこと



休 養 について

冬休みはゆっくり休養が取れましたか？

課題や論文、試験準備でそれどころではなかった方も多いかもしれません。



今回のテーマは、「休養」です。休養には、活動によって生じた心身の疲労を回復し、元の活力ある状態に戻すという側面と、明日に向かっての英気を養い身体的・精神的・社会的な健康能力を高めるという側面があります。明日の自分のために、「積極的休養」を取ることはとても大切なことです。

とはいっても、毎日忙しい生活を続けていると、「休みかたがわからない」という人もいるのではないでしょうか。YouTube ながらダラダラしていればいい？もちろん、そうした時間も悪くありません。むしろ必要なときもあります。寝ているけれどもなんだか疲れが取れない…そんなこともあるでしょう。

ここで、「7つの休養」のタイプをご紹介します。今の自分に必要だと思われる休養はどのタイプでしょうか。

① **身体的な休養**：私たちが必要とする基本的な休養。受動的休養と能動的休養、どちらも大切です。

受動的休養 睡眠、パワーナップ（積極的仮眠）

能動的休養 ヨガやストレッチ、マッサージ、瞑想、散歩等。体の循環と柔軟性を改善し回復をもたらす

② **精神的な休養**：勉強中や作業中でも精神的に休むことは可能です。2時間おきに短い休憩をとり、ペースダウンすることを心掛けてください。嫌なことが思考を支配して眠れない時は、枕元にメモ帳を置き、睡眠を妨げようとするしつこい嫌な考えを書き留めましょう。不安感や焦燥感を抱きながらの睡眠は精神に影響を与えます。

③ **感覚面の休養**：意図的に感覚を遮断してみましょう。明るい照明、PC やスマホの画面、周囲の騒音、複数の会話等、私たちの視覚、聴覚は日々圧倒されています。日中に1分間目を閉じたり、意図的に電子機器をオフにしたりする時間を設けましょう。日常で過度に刺激を受けていることに気づけると思います。

④ **創造面の休養**：特に問題解決やブレインストーミングを行う必要があるときに大切な休養です。

壮大な自然の景色、海や山々を見た時の感覚を覚えていますか。地元の公園の景色であっても、自然の美しさを満喫することで創造的な休養を得られます。また、芸術を楽しむことも同様です。好きな画集を観る、絵を描く、ものを作る。美術館や博物館などに足を運ぶことなどもお勧めです。

- ⑤ **感情面の休養**：自分の気持ちを自由に感じることは重要です。他者を喜ばせることに自分の感情を碎きすぎていませんか。自分の感情を不自由なままにしておくと疲弊していきます。気持ちをありのまま感じていますか。「大丈夫？」と聞かれたときに、「大丈夫ではないんだ」と正直に答えられるでしょうか。友人、家族、あるいはカウンセラーに素直な感情を共有してみましょう。
- ⑥ **社会的休養**：⑤が必要な場合は、⑥の不足もあるでしょう。人間関係で疲れてしまうことはありませんか。一緒にいて活力を得られる関係とそうでない関係を見分けることができますか。休養にはあなたに協力的で前向きな人々と過ごすことが大事です。時には人から距離を置くことも休養となります。
- ⑦ **スピリチュアルな休養**：最後のタイプの休息は、肉体および精神を超えての人とのつながり、深い帰属意識、愛、受容、目的を感じることとなります。スピリチュアルな休養を得るためにには、自分よりも大きなことに取り組み、祈り、瞑想、またはコミュニティへの参加を日常生活に加えてみてください。

参考：[The 7 types of rest that every person needs |](#)

リレーコラム



皆さんは靴下に穴があいたらどうしていますか。処分する方も多いと思いますが、私は繕って使用期間を延ばしています。

今回は「ダーニング」という丈夫な方法を紹介させて下さい。「ダーニング」では、縦と横に「縫う」ことに加え、糸を絡めて「織る」ことで穴を隠します。補修の際、穴だけでなく穴の周囲の傷んでない部分も縫うため頑丈になります。縫う面は表でも裏でもよく、あえて違う色の糸で目立たせてもよいとのことです。なんとも自由な補修方法です。

穴のあいた靴下のために針仕事をするのは手間かもしれません。靴下専用の補修シートという便利な商品も販売されています。が、私の場合は塞いだ穴が再びあきにくいためではなく出来上がりが可愛らしいのに満足していて、糸探しの過程さえ楽しみになっています。セーターの穴も自分で塞ぐようになりました。

ネットで紹介されていますし、色々な方法があるので、よかつたら試してみてはいかがでしょう。



(H)

学生相談室だより 第14号 2026年1月5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



←予約はこちから：：<http://www.tufs.ac.jp/institutions/facility/sccs/>

開室時間 月 - 金 (10:00 - 12:30, 13:30 - 16:00)

予約には大学のgoogleアカウントにログインが必要です