

心地よい季節 ゆっくり深呼吸

ちょこっとコラム ～深呼吸～

GWが終わり、年度初めからの疲れが出てくる頃でしょうか。そんなときにおすすめなのが深呼吸をすることです。深呼吸？…と物足りなく感じる方もおられるかもしれませんが、しかし、侮ってはいけませんよ！深呼吸をすることで様々なポジティブな効果が得られることが分かっています。イライラ、落ち着かない、身体の疲れなどのストレス反応が和らいだり、感情のコントロールがしやすくなり、やってはいけない行動にストップをかけやすくなったり、やる気を取り戻す効果もあると言われています。深呼吸の仕方も、色々あるようですので、気になる方は調べてみてください！

担当ピア・アドバイザー 古沢光里

「ピアStation Café」・「ゆるりとピアサロン」って？

ピアともでは、月1,2回ほどの頻度で2種類のイベントを開催しています。毎回テーマを設けて参加者を募っているので、気になるイベントのときは参加してみてください。

参加者同士の出会いや交流の場となれば嬉しいです。

ゆるりとピアサロン

ゆるく交流を楽しむイベントです。その時のテーマに興味をもった参加者同士で語り合ったり、一緒に体験したりします。



2023年8月
「フィンガーペイントをやってみよう」

過去のテーマ
映画、先延ばしさん、
お茶会、外部生 など

ピアStationCafé

ピア・アドバイザーが心理学的な技法や知識を紹介したり、その技法を実際に体験してみたりするイベントです。



2023年7月
「からだを整えよう～ヨガやストレッチで柔らかかに～」

過去のテーマ
完璧主義、マインドフルネス呼吸法、時間の使い方、
ヨガ など



次回のピア Station Café

心を整えよう～マインドフルネス呼吸法～

リラックス効果、集中力アップ、ストレス解消など、自分を「整える」ために有効だと言われている「マインドフルネス呼吸法」をピア・アドバイザーと一緒に体験してみませんか？最近疲れているな、ストレスが溜まっているなという方はもちろん、コラムを読んで「深呼吸が良いことは分かったけど、どうしたらいいの？」と、思ったあなたもお待ちしています！

日時：**2024年5月27日(月) 13:30～15:00** (担当: 田畑・古沢)

対象: 本学学生

場所: 豊中キャンパス キャンパスライフ健康支援・相談センター
相談支援部門会議室 (学生交流棟3階 304号室)

申込方法: seikatsu-stu@ml.office.osaka-u.ac.jp メール

- ①お名前 ②学籍番号 ③学部/研究科 ④学年
⑤連絡先(メールアドレスor電話番号) を明記してください。

申込期限: **2024年5月22日(水)**まで!

問い合わせ先: seikatsu-stu@ml.office.osaka-u.ac.jp
もしくは 06-6850-6651

(電話受付は、13時から16時/月・水・木・金のみ)



開室時間・地区および連絡先

予約なしの
来室もOK!

対面・電話・
Zoom(要予約)で
相談可能

豊中地区

吹田地区

時間 13:00 ~ 16:00 13:00 ~ 16:00

曜日 月・水・金 木

連絡先 campuslifekenkou-peer@office.osaka-u.ac.jp
(06) 6850 - 6651 (電話受付は13時～16時/月・水・木・金のみ)

✿ こころの元気度チェック ✿

- 朝なかなか起きられない
- たっぷり寝たつもりでも疲れがとれない
- 周囲から「顔色がよくない」と言われる
- 頭痛や腹痛など、原因不明の痛みが続く
- 部屋が片付いていない
- 学校に行くのがおっくうに感じる
- ものごとがなかなか決められない
- イライラや不安を感じるが多くなった
- 異常に食欲が出る、またはなくなる

何個当てはまりましたか?
以前と比べて変化はあったでしょうか?
忙しい中でも意識的に自分を労わってみましょう。チェックが多い場合や不調が長引く場合は、お気軽にご相談くださいね。

豊中



学生交流棟 3階

吹田



サイバーメディア教育実習棟 2階

カフェテリア
「かさね」の上

<https://hacc.osaka-u.ac.jp/ja/>

Find us on
Facebook