

学生および保護者の皆様へ

## カウンセリングルームだよ



気持ちよく晴れ渡った青空に、照り付けるような陽射し。いよいよ2024年の夏がやってきました。学生のみなさんは前期試験の真っ只中かと思います。今年も厳しい暑さが続いています。小まめな水分補給を忘れずに、体調に気をつけながら時間の許す限り頑張ってくださいね。

今年はパリで夏季オリンピックが開催され、連日熱い戦いが繰り広げられていますね。つい遅くまで観戦してしまい、寝不足になっている人もいるかもしれません。夏は気持ちが開放的になったり、活動への意欲が増したりする季節です。あまり疲労を感じずに、気持ちのまま活動できてしまう人もいますが、その一方で、予定を詰め込み過ぎてしまって、気づかぬうちに心身に疲労が溜まってしまうことも起り得ます。活動する時と休む時とのメリハリをつけながら、こころとからだに余裕をもって過ごしているかにも意識を向けて、楽しく有意義な2024年の夏をお過ごしください。



### “脳のバランスを整える！？『感情チェック』をしてみよう！！”

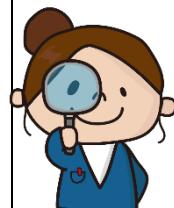
※ストレスから心と体を守るマインドフルネス実践法より

感情は科学的に12種類に分類されるといわれています。どの感情も役割があって必要です。毎日寝る時や朝起きた時に、どんな感情を抱いているかを振り返り、自分の感情をモニターしてみよう。まずは3日～1週間の振り返りがお勧めです。

その感情を抱いていたら○、あまり抱いていなければ△、全く抱いていなければ×をチェック。感情の偏りや固定化があれば、いつもと違う感情を味わうことを意識したいですね。

様々な感情を経験することが脳の活性化にも繋がり、そして人生を豊かにもしてくれます。

幸せ ○ △ ×	誇り ○ △ ×	安心 ○ △ ×	感謝 ○ △ ×
希望 ○ △ ×	驚き ○ △ ×	怒り ○ △ ×	イライラ ○ △ ×
悲しみ ○ △ ×	恥 ○ △ ×	罪 ○ △ ×	不安・恐怖 ○ △ ×



※学生の皆様へ

カウンセリングルームの開室日と申し込み方法は、8月1日配信のkumagoroを確認してください