

学生相談室ニュース

発行： 聖心女子大学 ・ 健康サービスセンター ・ 学生相談室

学生相談室 場所： 1号館3階 Tel. 03-3407-5811 内線 269

開室時間： 月～金曜日 10:30～16:30

談話室開室時間： 月～金曜日 10:30～16:30

公式ホームページから予約申込みができます：

学生相談室 → 利用案内 → 相談の申し込み



筋弛緩法を知っていますか？

学生相談室長 柴田玲子

後期の授業が始まりましたね。実り多き秋の始まりですが、季節の変わり目は体調を崩しやすいときでもあります。夏の疲れもありこの変わり目の時期は、ストレスも感じるときです。このストレスに対処する方法の一つに筋弛緩法というリラクゼーションがあります。

人間の身体は、心と密接に結びついており、ストレスや疲れがたまってくると身体がこわばってきます。嫌なことがあったり、不安が高まったりすると、筋肉が緊張します。筋肉が緊張すると、ますますネガティブな思考回路になってしまいます。そこで、筋肉を弛緩（緩めること）させてやると、いつの間にか緊張がほぐれ、不安の解消やストレスの減少につながります。

では、筋肉を緩めてみましょう・・・とって、緩められましたか？ これには、ちょっとした「コツ」が必要です。はじめに、意識的にぎゅーと筋肉に力を入れます、そして緩めます。つまり『筋肉を意図的に緊張させてから緩める』ことで身体を、そして心をリラックスさせるのです。アメリカの医師 Jacobson, E. が考案し、世界に広まりました。

『さあ、やってみましょう！ はじめに、両腕を前に伸ばし、親指を曲げて握りこぶしを作って、ぎゅーと力を入れます。そして、ゆっくり力を抜いて、その抜けた感覚を味わってください。』

次に、肩です。胸を張って両肩に力を入れ、首をすぼめるように力を入れます。ぎゅーと、そしてストンと脱力します、力が抜けてスーッとします。次は、足を伸ばし足先まで力を入れて伸ばしてください。そして、力を抜いてゆるめます。今度は足先を思い切り手前に曲げて、力を入れてください。そして脱力します。力を抜いた時にじんわり温かい感覚を味わってください。』

パソコン作業などで目が疲れているときにも、ちょっと一休みして筋弛緩法をやってみてはいかがでしょうか。ストレスや不安の減少、集中力の改善につながるだけでなく、手足の体温を上げる効果があり、眠りやすくなり快眠にもよいと言われています。

筋弛緩法でもカウンセラーに話を聞いてもらうことでも、あなたの人生が実り多いものになるように学生相談室はお手伝いしたいと思っています。ぜひ、1号館3階の相談室（談話室もあり！）を活用してください。

学生相談室のプライバシーの遵守について

〈守秘義務〉学生相談室で相談者が話した内容についての秘密は守られます。

〈関係者からの問い合わせ〉関係者からの相談に関する問い合わせは原則として応じていません。

〈例外〉生命、身体の安全に関わる時、他者の権利を著しく害するときは、この限りではありません。



フィリピンのジブニー

Sr.佐々木良子

夏休みが終わり、後期が始まりました。夏休みを振り返った時、どんなことが心に残っていますか。

私はこの夏休みに、フィリピンで開かれた研修会に参加してきました。

まず、今年の日本は猛暑つづきで東京では37度くらいまで上がり、じりじりと太陽からの日差しが本当に厳しい夏でした。ところがフィリピンに着いたら、なんと気温は28度くらいで、8月はフィリピンの方が過ごしやすかったです。

聖心会はマニラに修道院があるので、そこに滞在し、一時間くらいの所にある研修会の会場に毎日、ジブニーを乗りついで通っていました。

ジブニーとは、アメリカがフィリピンを統治した（1899年～1946年）後で、不要となったジープに屋根をつけたり、色を塗ったりして改造した乗り合いタクシーのようなもので、庶民の欠かせない足となっています。

ジブニーに乗ると、長椅子に15～16人くらいが向かいあって座り、行き先をドライバーに告げて、お金を渡すのですが、お金を差し出すと、つぎつぎに乗客がリレーのようにしてドライバーに手渡していきます。また、お釣りも、ドライバーからリレーのようにその人の手元に渡っていきます。一度ドライバーのすぐ後ろに座った時には、お金のやりとりでせわしなく手を動かしていました。でも、このようなやりとりが私にとっては新鮮で、めずらしく、楽しみながらその役をかってでていました。

日本では、便利でスピーディに物事が動いていき、非常に快適な生活環境にめぐまれています。私たちはそのような恩恵の中にも、一方で券売機が音声で誘導してくれ、お金をチャージして自動改札を通過して乗車するなど、人とのやりとりが少なくなってきました。

ジブニーでのたわいもない日常のひとつですが、知らない人たち同士の小さな協力という関わりに、なにかあたたかく、ほっとするものを感じました。

日々の生活の中でのささいな関わり、一言かけられた言葉、友だちからの微笑み、ちょっとした親切など、たわいもない小さなことによって、私たちは元気づけられたり、あたたかい気持ちになったりしているように思います。

ちょっとした力を貸してほしいと思うとき、学生生活で迷っているとき、一人で心細いと感じているときなど、皆さんを応援する場所の一つである学生相談室を、一度のそいでみてください。





自立した女性になるために ～I（アイ）メッセージで話そう！～

石田さやか

“自立”と聞いて、みなさんはどんなことを思い浮かべますか？
聖心の教育理念の中にも「自立した女性」というものがあります。

私は20代から30代にかけて、“自立”について考える時期がありました。その頃、漫画家でもあり、エッセイストでもある、榎村さとるさんの作品を沢山読みました。彼女の漫画は、アイスダンスやバレエなど、ペアダンスを主題にしたものも多く、当時社交ダンスを習い始めた私にとって、とても興味深いものでした。

私はダンス経験者でしたが、社交ダンスを始めてみて分かったことは、2人で踊るダンスは1人で踊るダンスよりもはるかに難しいということでした。相手のリードを読む、相手がどちらの方向にどのくらい進みたいのか肌で感じる、相手を信頼して任せる・・・それらは1人でしか踊ったことのない私にとっては未知の経験でした。でも同時に、1人で立てないと2人では踊れないということも知りました。相手に任せっぱなしでも共倒れしてしまいます。2人で踊るためには、自分で立つことと、相手を信頼し任せることのどちらも大切であることを学びました。

榎村さとるさんの作品は、まさにそのことを言葉で伝えてくれるものでした。彼女はある本の中で、「パートナーとの2人歩きは、それぞれが自立した男女でないとできない」と言っています。これは色々な人間関係にも通じることだと思います。そしてそのために大切なのは「自分の気持ちをI（アイ）メッセージで伝える」というものでした。

I（アイ）メッセージというのは、もともとはアドラー心理学の用語です。「私は～したい」「私は～思う」「私は～が好きだ」など、「私は～」を入れた伝え方です。それに対して「You メッセージ」というものもあります。

例えば、「心配」のシーンをあげてみると、「どうしてこんな遅い時間まで電話をくれなかったの？」というのは、You メッセージです。これをIメッセージに言い換えると、「こんな遅くまで電話がないから、私はとても心配だった」となります。ずいぶん印象が違いますよね？

相手に何か伝えたい時でも、「私」を主体にして伝えることで、円滑なコミュニケーションをとることができます。自立した1人の女性として、誰かと関わる時、ぜひ実践してみてくださいね。

談話室でゆっくりしてみるのはどうでしょう？

学生相談室には、学生の皆さんが、ゆっくり静かに過ごすことができる談話室があります。授業の合間に休んだり、レクや学食に行く気分ではないお昼時などに、ぜひご利用下さい。レポートをまとめる時のホッチキス、のり等の文具もあります。



開室時間：月曜日～金曜日
10:30～16:30
場 所：1号館3階

かんたん手料理ワークショップのレシピ紹介

学生相談室では毎年、一人暮らしを始めた新一年生のために、かんたん手料理ワークショップを実施しています。ワークショップから簡単な朝ごはんレシピをご紹介します。

(香川栄養学園香友会 古川知子先生のレシピより)

<フライパン1つで簡単モーニング>

和風(焼き魚・ほうれんそうとえのきのピリ辛あえ・キャベツの浅漬け・みそ汁・ご飯)



材料(1人分)

作り方

焼き魚 (さけ、アジ等)	1切
小松菜	50g
えのき	1/2袋(50g)
赤唐辛子	1/4本
ゴマ油	小さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
キャベツ	60g
きゅうり	30g
塩	1g
レモン汁(または酢)	小さじ1/2
だし	150ml
みそ	大さじ1/2
カットわかめ	小さじ1
油揚げ	20g
ごはん	150g

- ① ご飯を炊飯器で炊く。(タイマーセット)
- ② キャベツは水洗いし、一口大にちぎりラップに包み、電子レンジ600Wで1分弱加熱する。ラップから出しあら熱がとれたら、きゅうりと塩で軽くもみ、水気をしぼり、レモン汁または、酢であえる。
- ③ えのきは根を除き、長さを半分にする。フライパンを熱し、半分の場所を使ってオーブンペーパーをしいて、魚を焼き、残り半分のところにゴマ油と唐辛子を温め、小松菜とえのきを加えて炒める。しんなりしてきたら、調味料を加えて味をからませる。
- ④ 小鍋にだしを入れてあたため、みそを溶き入れ、わかめと切った油揚げを加える。

クリスマスリースワークショップのお知らせ

今年も、学生相談室にてクリスマスリース作りのワークショップを開催します。

12月3日(月)～12月21日(金) <ただし土・日は除く>

のお昼休みに開催します。

初回のみは上記の期間のお昼休みにいらして下さい。スタッフがご説明致します。

2回目以降は相談室の開室時間に作業していただけます。

1日に受けられる人数に限りがありますので、予約をしたい方、ご興味のある方は直接、

学生相談室までいらしてください。当日参加も可能です。皆さまのご参加をお待ちしています！