



熊本大学



令和6年度

秋号



# 学生相談室だより

今年の熊本の9月は、7月よりも暑かったそうです。最近になり、ようやく涼しさを感じられる時間が増えました。後期と共にやってきた季節の変わり目。体調に気をつけて過ごしましょう。

## やってみよう マインドフルネス

私たちは、今を生きていると思っていますが、実は過去や未来のことを考えている時間が多くの時間を占めています。皆さんも、「課題が終わらない!」「単位取れないかも…」などと考えることが多いのではないのでしょうか。特に、このようなネガティブなことほど、考える時間は長くなりがちです。

マインドフルネスとは、『今、この瞬間の状態を意識して、そのありのままを受け入れること』を言います。マインドフルネスにはいくつかの方法がありますが、それらによって、ストレス・不安の軽減や情緒の安定、睡眠の質や集中力の向上などの効果がみられると言われています。今回は、マインドフルネスのいくつかの方法をご紹介します。

### 呼吸



目を閉じて、心地よい姿勢で、鼻から息を吸って、口から息を吐いて、深呼吸をしてみましょう。おなかや胸の膨らみなど、今の状態をありのままに感じてみて。



### 味わう

食事などのとき、テレビやスマホを見ないで目の前の食べ物に全集中! 見た目や香りに注意を向け、口に入れたら、ゆっくりと噛み、味わいを楽しみましょう。



### 寝る前に



寝る前に考え事で頭がいっぱいな時には、自分の身体の足先から頭までの感覚に、順番に意識を向けてみてください。いつの間にか眠ってしまっているかも。

大学生活を送る上で、心配や不安を感じることはありませんか? そんなときは、一人で抱え込まず、信頼できる人と話してみましょう。相談機関を利用するのも一つの方法です。大学内にも相談窓口がありますよ。

#### 【学内】

- 保健センター : 096-342-2164
- 学生支援室 : 096-342-2765 / 2766

#### 【学外】

- よりそいホットライン : 0120-279-338
- いのちの電話 : 0120-783-556
- 熊本中央警察署 : 096-323-0110
- 子飼交番 : 096-344-4304



どこに相談したらいいのか分からない時は、どうぞ学生相談室へご連絡ください。

## ボランティアのお知らせ

学生さんのボランティア情報は相談室掲示板に掲載しています。掲示板にしか載せていない情報がありますので、ぜひぜひご覧ください。場所：全学教育棟玄関横、学生ホール

### 熊本大学 学生相談室

- 【開室時間】 8:30~17:00
- 【場所】

本の貸出しもしていますヨ



黒髪北地区 全学教育棟A棟1階

☎ 096-342-2128 / 2124

mail:gag-soudan@jimu.kumamoto-u.ac.jp