

# 学生相談オンラインセミナー（第1回）

1. 学生生活のセルフケア
2. 学生相談HPの紹介
3. 簡単リラクゼーション法①

2022年4月14日(木)

15:00~16:00

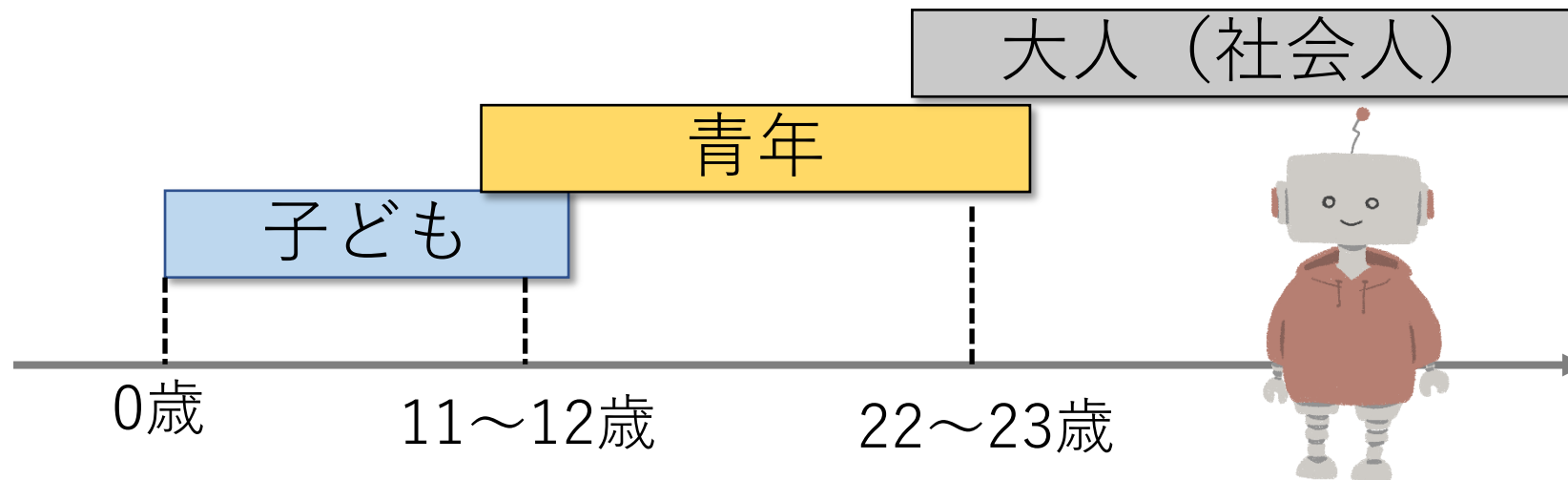
豊橋技術科学大学

学生相談

# 1. 学生生活のセルフケア

学生時代ってどんなとき？

- 高校・高専に比べて世界がさらに広がる
- 社会に出る前の練習・体験の場
- 入学期、中間期、卒業期のそれぞれの時期で様々な経験や成長があります



# 入学期ってどんなとき？

- 新しい学生生活へ移行し、新たな居場所をつくる  
とき
- 入学に伴って初めての出会いや経験がたくさんあ  
るとき
- 入学後の高揚感と落ち込みが生じやすいとき  
→不安や緊張から来る疲れが出るのも自然なこと。

# 生活の変化

- これまでの高専・高校生活では…
  - ・ 決まった時間の授業
  - ・ 寮や親元で生活している→規則正しい生活
  
- これからの大学生活では…
  - ・ 必修、選択科目により講義時間が不規則
  - ・ 研究や実験の時間が増える
  - ・ アルバイト、自由な時間…→生活が不規則になりやすい  
特に一人暮らしの方は要注意！



# 生活が不規則になってくると・・・

- 朝遅く起き、夜中や朝方に寝ることが増え、昼夜逆転の生活になる
- 睡眠時間が少なくなる。睡眠の質も大事！
- 食事をあまり摂らずに痩せるor糖質や脂質過剰  
摂取で太る

⇒生活に張りがなく、元気が出なくなる。気持ちが落ち込んだり、パフォーマンスも下がりやすい。

# 健康に学生生活を過ごすポイント

## 1. 朝起きて、夜寝よう

7時頃には起きて、24時前には眠る



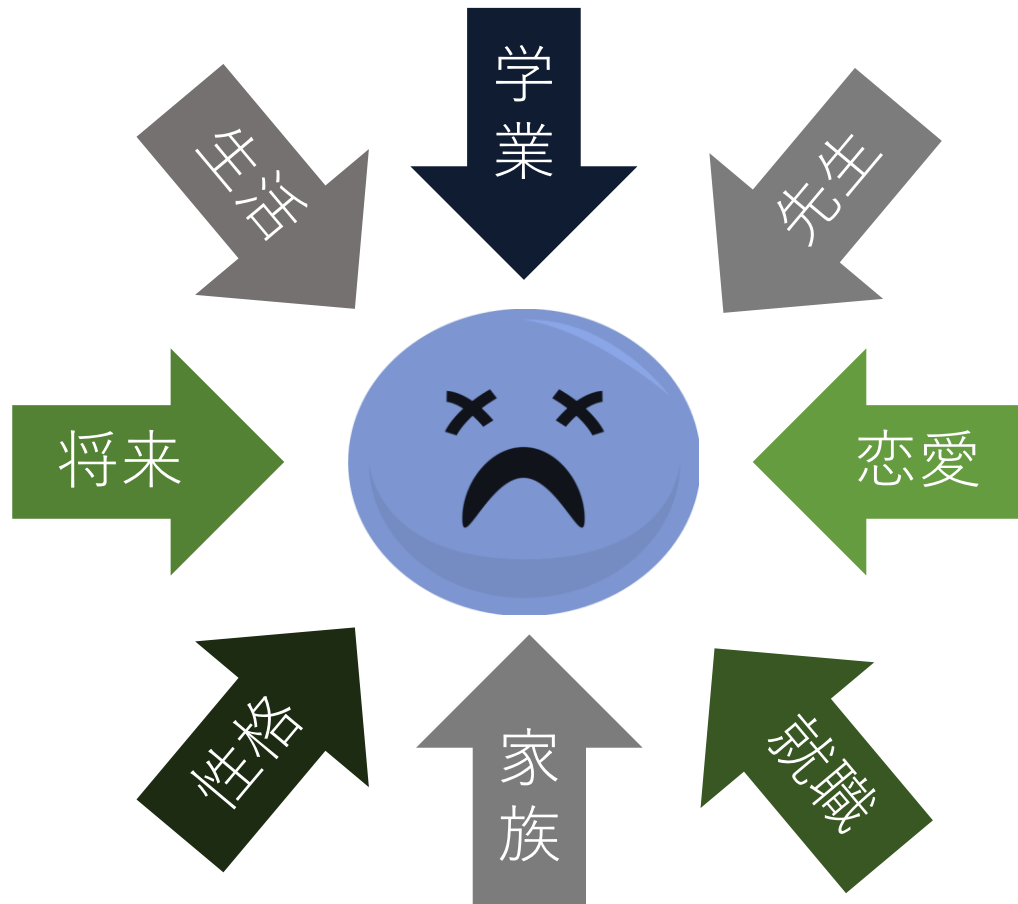
## 2. 朝御飯はなるべく食べよう

1日3食、色々な栄養素を摂ろう

## 3. 適度に休んで遊ぼう

(休息と活動) 心身のストレス解消など

# 大学時代って色々悩む時期



- いろいろな要因が絡みます。
- どれか1つが原因と考えない方が良くかも。

# こころのSOSの手がかり

- 気分が沈む、憂うつ
- イライラする、怒りっぽい
- 理由もないのに、不安な気持ちになる
- 気持ちが落ち着かない、胸がドキドキする
- 何度も確かめないと気がすまない
- 誰かが自分の悪口を言っている気がする
- 何も食べたくない、食べすぎてしまう
- なかなか寝つけない、熟睡できない
- 否定的認知の3徴（\*次のスライドで説明）を強く感じる など



# 否定的認知の3徴

(へこんでいる時に強く感じやすいネガティブな考え方)

- 自分自身に対して  
自分はダメな人間だ／自分にはなんの価値もない
- 周囲との関係  
周りの人たちは自分のことをうっとうしいと考えている  
自分は周りの人たちに嫌われている
- 将来に対して  
これから先、良いことなど起こるはずがない

上記の様な考えは誰でも普段から多かれ少なかれ感じる場合があります。ただ、心身の調子が良くなかったり、悩んでいる時はより強く感じやすいので、その様な自分の状態を認識しておくことは大切です。学生相談では、カウンセラーと一緒に考えることもできます。普段から結構強く感じているな、と思う方はぜひ相談してみてください。

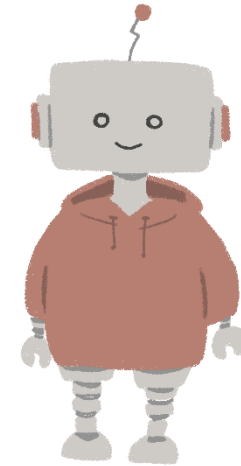
参考図書：大野裕・田中克俊 「保健、医療、福祉、教育にいかす簡易型認知行動療法実践マニュアル」 きずな出版、2017

# こころのSOSを感じたら なるべく早めにセルフケア！

- ストレス発散を心がける（気晴らしやリラクゼーションなど）
- 生活リズムを整える（朝、なるべく決まった時間に起きるなど）
- 誰か話しやすい人（親や友達、先輩、先生、相談室など）に話を聞いてもらう、相談する
- 相談するのもセルフケア！

# 相談することは弱いこと？

- わざわざ相談するのは、心の弱い人のやることなのでは…。
- 悩みは自分で解決できるようにならなければいけないのでは…。



# “相談できる”ことは大切な能力

- 誰にでも得意なところも苦手なところもある。調子の良い時期も悪い時期もある。

気持ちが落ち込んだり、うまく動けないなと思う時期があるのも自然なこと。

- 誰かに話してみるだけでも気持ちがすっきりしたり、自分の状態を客観的に捉える手助けになったりします。

- 自分ひとりで問題全てを解決しようとするとう無理が生じることもあります。自立には、必要な時に周りの人たちに相談する能力も含まれています。

学生時代に誰かに相談する経験をしてみよう！



学生相談も  
利用して  
ね！

## 2. 学生相談HPの紹介

<https://ssc.tut.ac.jp/>



🔍 豊橋技術科学大学学生支援センター

\* 今後名称が変更されます ✕

Google 検索

I'm Feeling Lucky



### 3. 簡単リラクセーション法①

< 今回のリラクセーション法が役立つ場面 >

- ・ 授業の課題に取り組んで疲れがたまってきた時
- ・ 緊張状態が高まっている時（例えば発表前とか）
- ・ 寝る前にあれこれ考えてなかなか寝つけない時

など

# リラックスとは・・・パフォーマンスから見たリラックス状態（覚醒レベル）

パフォーマンスを最大に高めるには、ほどよい覚醒状態が必要。覚醒レベルが低い状態では眠気があったりぼーっとして、頭や体がなかなか効果的に働かない。

緊張か弛緩かといった「全か無か」という二分化した状態ではなく、場面や関係性、目的に合わせて一番最適な状態（ほどほどの覚醒状態）に自分をおくことをリラックス状態という。

Ex. テストやスポーツの場面と就寝前のリラックス状態の違い

## 呼吸法と筋弛緩（リラックス状態を作る基本）

- 深呼吸（ゆっくり吐いてゆっくり吸う）

ゆっくり口から息を吐いて鼻から吸う（十分に息を吐くことがポイント！）

吸気（吸い込んだ空気）を体に行き渡らせることに意識を向ける（緊張を生む思考からいったん離れる）。

\*呼吸法の効果と詳しいやり方に興味のある方は、学生相談HP上の第1回学生相談オンラインセミナー用資料「深呼吸の効果と呼吸法の例」を見て下さい。

- 筋弛緩・・・体の緊張を緩める

いったん力を入れてから抜くと体の緊張を抜く感覚がわかりやすい（Ex. 肩を軽く首に近づけてストンと肩を落とす）



# 様々なリラクゼーション技法について

- 弛緩した状態も（ほどほどに）緊張した状態も活動には必要なため、不安や緊張の自己コントロールの感覚を持てると生活に役立つ。そのためのリラクゼーション技法が心理学には豊富に蓄積されている。

現代の心理療法（主に認知行動療法）で代表的なリラクゼーション技法

・・・呼吸法、漸進的筋弛緩法、自律訓練法、系統的脱感作法、認知行動変容療法、アサーティブトレーニングなど

\*興味があれば、上記のリラクゼーション技法を調べて見て下さい。また、心理療法に限らず、体を動かすことも含めたリラクゼーション法はたくさんあります。ただし、リラックス状態や効果的な技法には個人差があり、その時の調子によっても異なります。また、1人でトレーニングを行うことが困難だったり、逆効果（逆にコントロールがききにくくなる）になる場合もあるので、試してみながら自分にあった方法を見つけてみましょう。

学生相談オンラインセミナーにご参加頂きありがとうございました。

- 第1回の学生相談オンラインセミナーはこれで終了です。
- 第2回学生相談オンラインセミナーの参加もお待ちしています。

**第2回学生相談オンラインセミナー 4月21日(木) 15:00～16:00**

**内容：修学上のコツ（先生への相談の仕方、モチベーションの保ち方など）**

**簡単リラクゼーション法②**