

学生相談室ニューズレター

No.11

〒171-8588 東京都豊島区目白1-5-1 中央教育研究棟2階 ☎03-3986-0221 内2514

開室時間：月曜～金曜 9:30～17:00（昼休みも開室）土曜 9:30～12:30（入試期間以外 春休みも開室）
夏休みは原則火曜・木曜開室（詳細は電話・HPで確認して下さい）

平成27年3月15日発行

学生相談室主催 講演会

ライフサイクル医学入門

—1日を気分良く過ごすためのちょっとした工夫—

講師：メンタルヘルス学校医 柏倉美和子先生

2014年11月11日(火) 16時30分～17時30分まで

1) 健康的なライフサイクルは最強の治療薬

「人間がりのまま自然体で自然の中で生活すれば、120歳まで生きられる。」

by ヒポクラテス

病気の手前でライフスタイルを見直せば、身体は健康な状態になる

BE YOUR OWN DOCTOR

2) 自分になるためのシークレット5カ条

① 良く眠る

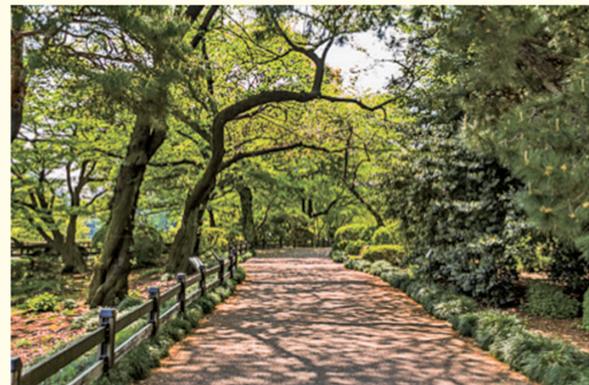
睡眠についての大きな勘違い

『寝よう』として眠るのではなく、『自然に寝落ちる』もの

『寝落ちる』ための環境を整えてあげることがポイント



自分の外側・内側（からだところ）
環境）日光にあたる
身体）運動する



心）必要以上に眠れないことを気にしない⇒寝付けないう時は、思い切って寝床から出してしまうこと。ごろごろしない。
寝る前のスマホ、パソコン、ゲームは止めましょう！覚醒水準が上がります。
ブルーライトカットの眼鏡等工夫が必要。



② いいものを食べる

魚介類（オメガ脂肪酸、ビタミン B、亜鉛）

野菜（葉酸） → 肉ばかり、野菜ばかりではダメ

甘いもの（高血糖、低血糖、いずれも良くない） → 摂り過ぎに注意

ジャンクフード（砂糖、化学調味料が気分に影響を）

お酒（睡眠の質が落ちる）



③ 身体を動かす

定期的な有酸素運動

ヨガ・太極拳など

期待できる効果

➡ストレスに強くなる

落ち込んだ気分をあげる

良い気分が続く

勉強の効率が上がる

自信がつく

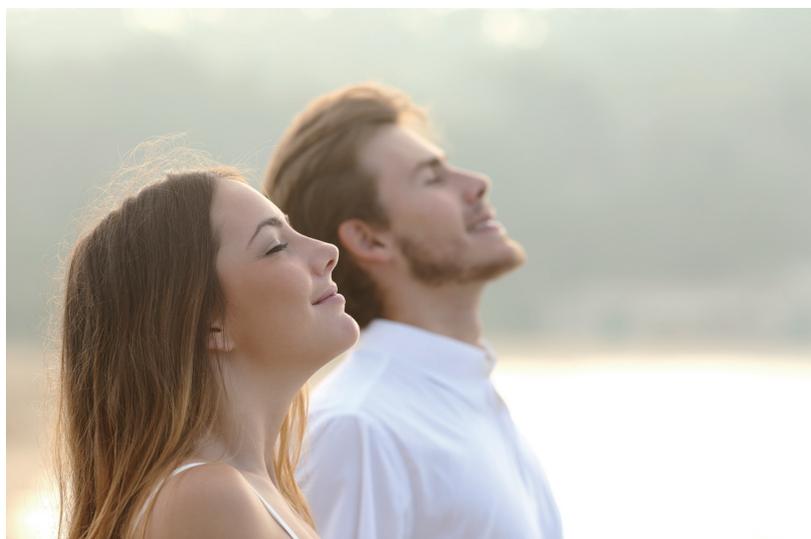


④ あたまを空っぽにする

コツ1) 呼吸 4-7-8呼吸法⇒4拍吸って、7拍止めて、8拍で吐く

コツ2) 瞑想 川をみていたら、葉っぱが流れ落ちていくイメージ

コツ3) からだがどんな風にかんじるか観察する



【ミニ知識】

あたまを空っぽにする方法の理論的バックグラウンドは「マインドフルネス」です。マインドフルネスとは、1979年 ジョン・カパットジンによりマサチューセッツ大学医学部のストレス低減プログラムとして創始された瞑想とヨガを基本とした治療法であり、語義は『注意を集中する』ということです。

つまり、一瞬一瞬の呼吸や体感に意識を集中し、『ただ存在すること』を実践し、『今に生きる』ことをトレーニング実践していきます。これによって自己受容、的確な判断、及びセルフコントロールが可能になります。

4-7-8呼吸法はそのための第一歩です。

⑤ 話し合う（仲間と、自分自身と）

信頼出来る誰かと話す～自分のところを外から眺めよう

- 上手くいかないコミュニケーションは、「リアクション」を失敗している
- 「リアクション」＝思わず言ってしまうこと、やってしまうこと
- 「リアクション」は、自分の本当の思いとは違っていることが多い



どんな風を感じたか？
本当はどう思ったか？
どんなことを言いたかったか？

信頼出来る友人、両親、カウンセラーなどと相談してみよう

1. 何をやっても興味が持てず、楽しいと思えない
2. 気持ちが落ち込んで希望が持てない

この状態が数週間の間にはしばしば見られたら、専門家と話したほうが良いでしょう



大学の施設を上手に利用しましょう

・ 学生相談室 ・ 保健室

小さな楽しみを持つことの大切さを知り、
ほんの少しでもわくわく、ほっとできることを見つけること。
それが、こころの居場所になります。