

# 京都府立大学 学生相談室

## ～臨床心理士からのおたより～

このコラムでは、学生相談室に勤務する臨床心理士が日々の中で感じたことや思ったこと、考えていることを発信していきます。少し立ち止まって、休憩がてらお読みいただくと嬉しいです。

## Counselor's Column

### 「簡単ストレス解消法」

臨床心理士 岡桂子

こんにちは。本大学で火曜日・水曜日のカウンセリングを担当している臨床心理士の岡桂子です。

本来なら4月は始まりの季節で、新しい計画を考えたり、それを実行するための準備をしたりする時期ではないかと思いますが、残念なことにコロナウイルス感染防止の為に、自宅待機を余儀なくされていますね。長期間に及んでいますので、みなさんの心身の健康状態が心配されます。お部屋にずっといて、心がストレスフルになっていませんか？

そこで、簡単ですぐに出来る、ストレス解消法を紹介したいと思います。

1. 背中を伸ばして座る。目は軽く閉じるか薄く開けて斜め前を見る。
2. 息を吸った時にお腹や胸が膨らむのを感じ、心の中で「膨らみ、膨らみ」と実況する。  
呼吸はコントロールせず、その時一番したいように呼吸する。
3. 息を吐いた時、お腹や胸が縮むのを感じ、心の中で「縮み、縮み」と実況する。

雑念が浮かんだ場合は、「雑念、雑念」と心の中でつぶやき「戻ります」と言って、再び呼吸に意識を戻します。1日10分ほどでいいです。慣れてくれば時間を延ばしてもかまいません。

上手下手は関係なく『いま、この瞬間』に意識を向け、『あるがまま』を重視します。

巷ではマインドフルネス瞑想法と言われていて、海外のビジネスパーソンも休憩時間に導入しているようです。良かったら試してみてくださいね。

また、困ったことや心配事、なんでも構いませんのでいつでもご連絡ください。

今は電話にて相談をお受けしています。

令和2年4月22日