

五感を通して、ほっと一息

—自分に合ったリラックス法を探してみよう—

新学期からしばらく経ち、気候からも、疲れがたまりやすい今日この頃。五感を使ったリラックス法を紹介します。人によって、また、自分のコンディションや状況によって、フィットするものは違います。

例1:イライラ時 →ロック系の音楽 / 落ち込んでいる時→穏やかな音楽

例2:家にいる時→布団でゴロゴロ / 外出時→ゆっくり深呼吸

そのため、実際に試してみて、効果があった方法をいくつかもっておけると良いでしょう。今回の話が、その方法を探すヒントになれば幸いです。

◆嗅覚を使ったリラックス法のアイデア

- ・好きな香りを身につける(香水、ハンド/ボディクリーム、オイル)
- ・好きな香りを持ち歩く(香水をハンカチにつけて持ち歩くなど)
- ・好きな香りの空間に行く(パン屋・レストラン・花屋・花壇・森・木立のそばなど)
- ・好きな香りの空間を作る(花を飾る、お香やアロマオイルをたく、入浴剤を入れて湯船につかるなど)

◆視覚を使ったリラックス法のアイデア

下記の観点から、自分にとって、見て癒されたり、嬉しくなるものを探してみましょう。



1) どんなものか?

例:好きな動物(犬・猫・鳥・魚など)、キャラクター、人

好きな色のアイテム(服、靴下、傘、アクセサリ、文具など)

自然(空、花、草木など)。

2) どんな媒体で?(本物、フィギュア、レプリカ、動画、写真、絵など)

3) どこで?(自宅、公園、書店、美術館、カフェ、雑貨店など)

4) ながめる or 自分で作る(絵を描く、写真・動画をとるなど)

◆聴覚を使ったリラックス法のアイデア

- ・自分にとって落ち着く音楽を聴く
- ・自分にとって落ち着く人の声を聴く（朗読、TV、ラジオなど）
- ・自然の音を聞く（鳥の声、川のせせらぎ、焚火の音など）
- ・窓を開けて、外の平穏な音を聞く
- ・演奏する（歌を歌う、楽器を弾く、近くにある物を鳴らしてみるなど）

◆味覚を使ったリラックス法のアイデア

下記をヒントに、好きなもの・心が和みそうなものを味わってみましょう。“ゆっくり”味わうのが、みそです。



- ・自分の好物
- ・あたたかい食べ物/飲み物（鍋、味噌汁、スープ、お茶など）
- ・スーツとする食べ物/飲み物（シャーベット、ミントティーなど）
- ・甘い食べ物/飲み物（洋菓子、和菓子、果物、ココアなど）

◆触覚を使ったリラックス法のアイデア

- ・触り心地よい物にふれる/まとう（タオル、毛布、ぬいぐるみ、服、泡、緩衝材など）
- ・自分の体をケアする（手で体をなでる/軽く叩く、マッサージ、ストレッチ、ボディクリームやボディオイルでスキンケアなど）
- ・自分にとって心地よい感触の物を持ち歩く（タオル、ぬいぐるみなど）
- ・ペットや動物とふれあう
- ・温かさ/冷たさに注意を向ける（熱い/冷たいシャワー、お風呂など）

試そうとした時や試す中で困ったことがあれば（勿論、それ以外でも）、学生相談室をご利用ください。皆さんにとって、ほっと一息できる時間がありますように。

引用・参考資料

伊藤 絵美(2020). セルフケアの道工具箱 ストレスと上手につきあう100のワーク 晶文社

遊佐 安一郎・荒井 まゆみ(訳)(2014). 弁証法的行動療法 実践トレーニングブック 自分の感情とよりうまくつきあってゆくために(第2版) 星和書店

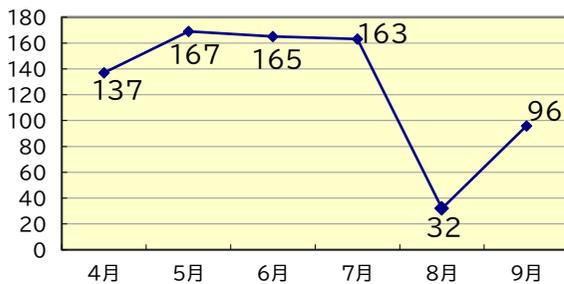
学生相談室の利用状況(2024年4月1日～9月30日)

2024年4月1日～9月30日までに学生相談室を利用した人は、のべ1,685人でした。利用者の内訳では、学生の利用がもっとも多くなっており全体の90%でした(図1)。教職員の数値は、学生支援のために関わった教職員の割合を示しています。

図1 相談室利用者内訳



図2 月別面談者数(延べ人数)の推移(ドクター面接含む)



個人面談数を月別にみると、前期は5月・6月・7月がピークとなっています。8、9月は夏季休暇中で限られた期間しか開室していないため、面接者数が減っています。(図2)

学生の利用状況は、待合・談話スペースの利用が占める割合が最も多く50%でした。ついで、カウンセラーあるいはドクターとの「個人面談」の利用が48%でした。(図3)。

図3 学生の相談室利用状況

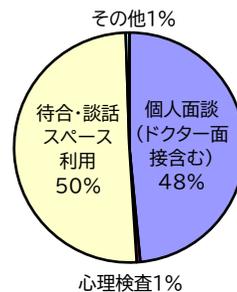
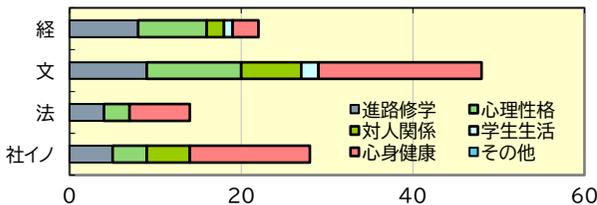


図4 学部別相談内容比較



相談内容を学部別のグラフにしました。相談内容として最も多いのは「心身健康」で、相談全体の43%でした。次に多いのは「心理性格」「進路修学」で26%、「対人関係」が14%でした。(図4)。

<学部別相談者実数比率>

学部	経	文	法	社イノ
在籍者数に対する割合 (%)	1.3	2.7	1.3	2.4

学生相談室だより Topics
発行年月日 2024年10月31日
編集・発行 成城大学 学生相談室