



東京外国語大学

# 学生相談室だより

vol. 7

2024年4月1日発行 学生相談室

➤ 皆さん、こんにちは！ 東京外国語大学学生相談室です。

## 新年度が始まります！ 新入生の皆さん、入学おめでとうございます



## 在校生の皆さん、今年度もよろしくお祈いします

だんだんと暖かくなり、いよいよ「春学期」の体制？が整ってきました。皆さんはいまどんなお気持ちでいるでしょう。

「新年度」にワクワクしている？ 環境の変化に不安しかない？

新しい環境に対して緊張したり不安を抱いたりすることは、自然なことです。色々な可能性に開かれている皆さんには、失敗を恐れずに（「失敗」はしてはいけないことはありません）様々なことにチャレンジしてほしいと願っています。

新入生はもちろん、どなたにとっても新たな一年の始まりです。新年度の緊張をほぐすための工夫を紹介します。

### ★★緊張をほぐすための工夫★★

#### ◎体を動かそう

1日20分を目安に散歩をしてみよう。体を動かすことで心身をリラックスさせたりネガティブな気分を発散させます。緊張でこわばった体をストレッチで伸ばしてほぐしましょう。軽い首回しをするだけでもOK。がんばりすぎない程度に、継続しましょう

#### ◎呼吸を整えよう

緊張が高まると呼吸が浅くなりがちです。息を〈吐く〉ことを意識して、ゆっくり深い呼吸を心掛けてみましょう。息を吐くときにお腹がへこみ、息を吸うときにお腹が膨らむ「腹式呼吸」をします。背筋を伸ばし軽く目を閉じて、お腹に手を当てリラックスしながら行います。

#### ◎音楽を聴いたり歌を歌おう

歌っているときは自然と呼吸が深くなるのでリラックスしやすくなります。また、その時々気分合った曲を選び、気持ちを安らげましょう。

[https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/self/self\\_01.html](https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/self/self_01.html)

(厚労省サイト：こころもメンテしよう)

緊張は決して悪いだけのものではありません。

適度な緊張は集中力を増しパフォーマンス向上に役立ちます。自分の「緊張（((( ; °Д° )))」を上手に使っていきましょう。

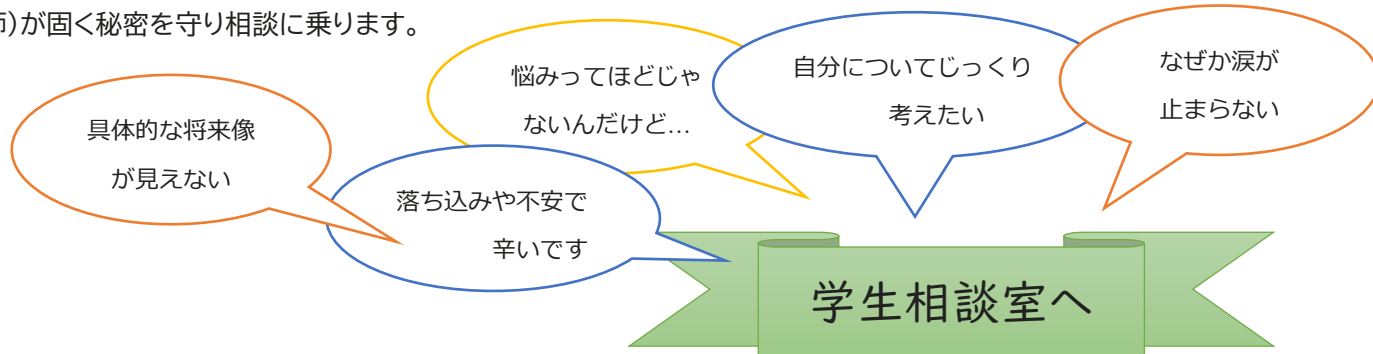
## 学生相談室ってどんなところ？



皆さんの様々な疑問や悩みを整理し、充実した学生生活を送れるようサポートしていきます。

授業、行事、課外活動や学内の人間関係で困ったことを相談したい場合には学生支援担当教員(場合によっては学生課職員も同席します)が相談に乗り、必要に応じて学内で情報共有します。

心や性格について、気持ちの整理、家族や障害について相談したい場合にはカウンセラー(臨床心理士・公認心理師)が固く秘密を守り相談に乗ります。



## リレーコラム

最近読んだ本に「慣れろ、おちよくれ、踏み外せ」という社会学者の森山至貴さんと文筆家の能町みね子さんによる、クリアな発想とは何かをテーマにした対談本があります。クリアとは何かという説明は省きますが、お二人のやりとりは金言の宝庫です。その中で私に響いたのは「困難や生きにくさを乗り越えない」という言葉でした。何らかの課題を乗り越えてより良い社会にしたいという思いを否定はしないものの、それだけを目指すことが正解という在り様に対して逆らうことがクリアなのだということでした。カウンセリングではまさに今困っている事柄についての解決や解消を目指しますし、それを求めて皆さんは利用されます。当然、解決することが間違っているわけではありませんが、解決できることばかりではないことも現実です。折り合いをつける、ままたまらなさを受け止める、あるいは受け止めないというそれぞれのあり方に開かれていたいと思います。どうありたいかを考えるときに、つい正解とされる型や、大多数が選択するであろう道筋に乗ることを求めてしまいがちな点を顧みる意味でも、目が醒めるような体験でした。(M.T)

4月健康診断期間の閉室日：  
土日祝日および4月3日(水) — 4月5日(金)



学生相談室だより 第7号 2024年4月1日発行  
発行・編集 東京外国語大学学生相談室  
〒183-8534 東京都府中市朝日町3-11-1  
TEL 042-330-5560

←予約はこちらから： <http://www.tufs.ac.jp/institutions/facility/sccs/>  
開室時間 月 - 金 (10:00 - 12:30、13:30 - 16:00)

大学の google アカウントにログインが必要です