

防災リテラシに参加して

電気工学科3年 大西 梓

私は夏休み終盤に実施された集中講義『防災リテラシ』を受講しました。たった5日間の授業でしたが、その内容は大変興味深く充実したものでした。

私はこれまでの人生で大きな災害の現場に直面したことがありません。これは幸運なことだと思いますが、この幸運がこれから先もずっと続くとは限りません。現に、これから30年の間に南海トラフを震源とする地震が発生する確率は70%とも言われています。次に大災害が日本を襲うとき、きっと私たちは現場対応の主力を担うことになるでしょう。そしてその時には、この講義とその後の救命救急講習で得た知識や技能が大いに役立つはずで

す。私は防災リテラシを受講し、いざというときに自分自身と身近にいる大切な人々を守るのに必要な知識を学ぶことができ本当に良かったと思います。最後にこの講義の実現に尽力してくださった皆々様に感謝申し上げます。



カウンセラーだより

『リラクセーション』

臨床心理士 長田 夏子

私たちは日々の暮らし中で「明日までにこれをしなければ…」と緊張したり、思いがけないことに出会って驚いたり、知らず知らずのうちにストレスを感じていたりします。生活の中にリラックスできる方法を取り入れておくことは、心の健康を維持するためにも大切なことです。そこで、今回はリラクセーションが体験できる「10秒呼吸法」をご紹介します。

リラクセーションには大きくわけて2つの方法があるといわれています。好きな花を生けたり、アロマをたいたりするように環境を心地よいものに整えたりすることで五感に働きかけ、心身の弛緩を得る方法。もう一つは、主体的に取り組み体と心に働きかけるヨガや呼吸法などの方法です。10秒呼吸法は、少しの時間と空

間があれば一人でも手軽に行うことができる後者の方法となります。ほっとしたいときなどに試してみてください。無理をせずに自分のペースで、ゆったりとした呼吸を心がけることがポイントです。

ではまず、ゆったりとした姿勢で座ってみましょう。→軽く目をつぶり、呼吸に目を向けてみます。→今吸っている息をゆっくり吐き切りましょう。→吐き出せたら、鼻から静かに吸っていきます。「1・2・3」→「4」で少し止まり、「5」からまた吐き出していきます。「5・6・7・8・9・10」→また「1」から息を吸って繰り返していきます。→自然な呼吸に戻して

いきましょう。頭がすっきりして

少しリラックスできましたか。「やっぱり話をすっきりしたい」と思われたら、学生相談室にも来てくださいね。



本校では、各学科及び、特別相談員の先生方の相談の他に、長田カウンセラー(臨床心理士)によるカウンセリングを行っています。一人で悩みを抱え込んでしまわずに、なんでも相談を持ちかけてください。みなさんの一人一人が、より豊かで充実した学生生活を送ることができるようお手伝いをしたいと考えています。

利用方法	学生相談室・保健室で予約できます。(予約制ですが、可能な限りその場で相談に応じます。)
開室時間	心理カウンセラー(臨床心理士)が対応します。 火・金曜日 15:00~18:00
場所	本館1階 保健室横 カウンセリングルーム
カウンセリングの方法	カウンセリングは原則として1対1ですが、保護者や友人と一緒に受けることもできます。

カウンセリングルームは、あなたが悩みを打ち明けたい場所でありたいと来室をお待ちしています。

