

「青少年のための科学の祭典」は平成10年に第1回大会が奈良女子大学で開催されて以後、毎年秋に奈良女子大、奈良教育大、奈良高専の順に会場持ち回りで実施されている科学イベントです。今年本校を会場に9月30日に実施され、県下の小中学生を中心にその保護者、出展者合わせて約650名の方々に参加いただきました。

本校からは、8テーマを出展し、教職員学生合わせて50名以上が参加いたしました。あいにく、台風接近のため大和郡山田市に警報が発表され、祭典は12時に終了いたしました。

また、今年は情報メディア教育センター主催の第1回メディアコンペティションを同時開催し、本校の様々な取り組みを行っている学生との交流も行われました。

◎イベントの概要はホームページでご確認いただけます。

<http://vivaldi.ics.nara-wu.ac.jp/kagaku2012/>



カウンセラーだより

『簡易リラクゼーション』

臨床心理士 松浦 純子

秋の訪れも東の間、急に寒さが増して気づけば今年も残り少なくなってきましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。

さて、今回は試験前や研究発表前などのさまざまな不安や緊張を和らげたい時、またイライラしたときや気持ちが高ぶってうまく眠れない時に使える簡単なリラクゼーション法を紹介したいと思います。

まずは基本となる「腹式呼吸法」から紹介します。人は不安になったり緊張すると浅く早い呼吸を胸でする傾向があり、それがまた過喚起症候群（いわゆる過呼吸とよばれるもの）などの新たな身体症状を生み出すこともしばしば見受けられます。深くゆっくりとした呼吸をおなかですることによって、不安を和らげることができます。『椅子に座った状態（横たわってもよい）で楽

な姿勢になり、目を閉じます。右手を胸に左手をおなかに置いて、深くゆっくりとした呼吸をおなかでするようにします。左手だけが動くような形で息をするといいでしょう。暫く練習すると、手を使わなくてもできるようになると思います。この時にゆっくりと「1, 2, 3」と数えながら鼻で息を吸い込み、ゆっくり「1, 2, 3」と数を数えるあいだ、息を止めます。そのあと、もう一度ゆっくり1, 2, 3と数を数えながら口から息を吐き、再びゆっくり1, 2, 3と数えるあいだ息を止めます。これを繰り返すことで息を整え、深く眠っているときのように楽に息をして全身をリラックスさせるようにします。』

この腹式呼吸法を用いて、椅子に座った状態、あるいは横たわれる状態ならその状態で、力を抜いたまま両手をダラリとたらし2, 3回腹式呼吸法

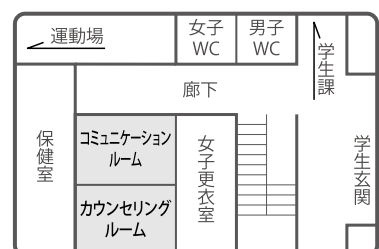


をおこないます。その後、ゆっくり目を開け、今度は4, 5秒間体の各箇所の筋肉に力を入れて一気に抜くという筋弛緩の作業を「脚→尻→おなか→背中→指→腕→肩→顔全体」の順番で数回繰り返します。その際に、それぞれの筋肉に力が入っている感じと、力が抜けていく感じをできるだけ意識し実感しながらおこなうのがポイントです。最後に自分にとって心地よい場面をイメージしながら呼吸を整え起き上がります。面倒な場合は腹式呼吸法だけでも、非常に効果がありますので、是非一度試してみてくださいね。

本校では、各学科及び、特別相談員の先生方の相談の他に、松浦カウンセラー（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。月・水曜日 14:00~17:00
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。



本館1階