

こんにちは！文学部学生修学・就職等相談室です。



(通称:学生相談室です)



九州大学文学部

学生相談室便り

No.7

H29.12.5 発行

文学部の皆さんこんにちは。12月(師走)です。やらなければならないことを抱えて、走り出したいような落ち着かない気持ちでいらっしゃるかもしれません。

そういう時、私たちの呼吸は浅く、回数が多くなっています。1分間に20回ほど、1回の空気の摂取量は250~500mlほど。この状態では、脳に十分な酸素が届けられないので、いい考えも浮かびません。気持ちばかりが急いで行動が空回り、ますます焦りが募る…という経験はありませんか。そんな時にお奨めしたいのは「一息つく」ことです。呼吸を意識してゆっくり、深く「吐く」ことです。私たちは深呼吸を「吸って吐いて」と教わりましたが、大事なのは「吐く」ことです。先ず吐かなければ、吸えません。

お試しください。目を軽く閉じ、数字をゆっくり10数えます。「吐く」のに7つ数えます。「吸う」のに3つ。呼吸には「鼻」を使います。鼻から入る空気は埃や細菌などが取り除かれ、温められ適度な湿り気を帯びます。呼吸の回数は1分間に7~8回、空気の摂取量は750ml以上になります。意識は「呼吸する」ことに向けられるので、抱えている問題や感情を一旦「脇に置く」ことができます。

微笑みを浮かべると、 β -エンドルフィンやセロトニンなど体によりホルモンも分泌されます。脳波も α 波が出ます。気分爽快になり、いい考えが浮かびます。息を整えて、今年を締めくくりましょう。

きんの光のなかに

まど・みちを

この世には草があるし木がある

というようにして鳥がいるし獣がいる

というようにして日々が明けるし四季が巡る

というようにして私とても生かされている

ふりそぐ秋のきんの光のなかに

という思いに浸れるのを幸せとして

この数かぎりない物事のなかの

どんなほかのものでもない

これっきりの

見えないほどの無いほどの

一粒として

相談予約について

○場 所： 文学部学生支援室並びの**グリーン**の扉が目印。

○連絡先： 直通電話 092-642-3943 e-mail sodan@lit.kyushu-u.ac.jp

○学生相談室開室時間内に直接入室予約可。空いている時間であれば当日利用可。

文学部学生相談員には相談内容に関する守秘義務があります。安心してご相談ください。



12月の学生相談室開室日 開室時間:12時~17時 (面接受付 16時半まで)

5日(火) 6日(水) 12日(火)
13日(水) 19日(火) 20日(水)

