

学生相談室だより

秋にお勧めのセルフケア

創大祭の前後は、準備や後片付けで「忙しくて全然休めなかった」という人もいれば、クラブやサークルに所属していなくて「周りは楽しそうだったけど何か寂しいな」と感じている人もいるかもしれません。実は、どちらの場合にも「脳のちょっとしたケア」が役に立ちます。

忙しいときの脳の働き

脳は同時に処理できる情報量が限られていて、やるが多すぎるとすぐに「作業メモリ」がいっぱいになります。また、過剰なストレスで、疲労感や不安感が増えることもあります。その結果、ミスが増えたり、集中力が続かなくなったりします。

ポイント ▶ 脳は休ませると回復する

ケア：【 5分リセット 】

- 深呼吸して目を閉じる
- 窓の外をながめて、木や空をゆっくり見る
- 軽く体を伸ばす
- コップ1杯の水やお茶をゆっくり飲む
- 机の上をサッと片付けて視界をスッキリさせる



少しでも脳を休ませると、前頭前野(脳の司令塔)が回復し気分がリフレッシュして集中力も高まります。

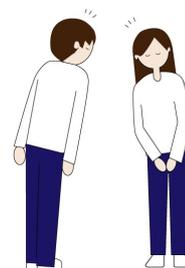
寂しさを感じる時の脳の働き

「つながり」を大事にしている脳にとって、「孤独」は、空腹や渇きと同じくらい強いサイン。寂しさを感じると、不安や警戒心が強まりやすくなりますが、これは「人とつながらなきゃ」と脳が危険信号を出している状態です。

ポイント ▶ 人とのやりとりで安心感や温かさを感じやすくなる

ケア：【 小さなつながり 】

- エレベーターで軽く会釈する
- コンビニやカフェで店員さんに「ありがとう」と伝える
- 次に出る人のためにドアを押さえて開けておく
- 近所の人と会った際、挨拶を交わす
- SNSで「いいね」やスタンプを送る



こうした日常の中の小さな関わりでも、脳内にオキシトシン(安心ホルモン)やセロトニン(幸せホルモン)が出て、脳は「つながっている」と感じ孤独感がやわらぎ、安心感や安定した気持ちが出てきます。

みなさんにとっての【5分リセット】【小さなつながり】の1つとして、学生相談室も気軽に利用してください。

2025年10月 開室カレンダー



2025/10 開室日

日	月	火	水	木	金	土
			1 ○	2 ○	3 ○	4 ×
5 ×	6 △	7 ○	8 ○	9 ○	10 ○	11 ×
12 ×	13 ×	14 ○	15 ○	16 ○	17 ○	18 ×
19 ×	20 ○	21 ○	22 ○	23 ○	24 ○	25 ×
26 ×	27 ○	28 ○	29 ○	30 ○		

開室日時:
月～金 10:00～11:30 / 12:30～16:30

※10/6 (月) は15:30閉室。
10/13 (月・祝) は閉室。

(開室日は変更になる可能性があります。最新情報はこちらの開室カレンダーを更新しますので、ご確認ください。)

予約方法

○来室による予約:開室時間帯にご来室ください

○電話による予約:042-691-8226(開室時間帯に)

○メールによる予約: gakusou@soka.ac.jpに以下の内容を送信してください。折り返し電話にて日時を調整します。メールによる日程調整を希望する場合は、メール希望の旨、記載して下さい。

件名「相談予約」

①氏名 ②学籍番号 ③電話番号 ④希望日時 ⑤相談内容

※メールでの相談は行っていません。新規相談の申し込み、継続相談の方の日程変更、キャンセルの連絡のみ受け付けています。また、メールの返信は開室時間帯のみ行います。お急ぎの方は電話による予約をお勧めします。

※gakusou@soka.ac.jpからのメールを受信できるように設定しておいてください。翌開室日を過ぎても返信がない場合は、正しく送受信できていない場合があります。

○新規専用フォームによる新規相談申込: <https://forms.gle/2e4vL1v1VEVK9hfr8>

初めの方には上記アドレスより新規相談の申込をすることができます。