



O.S.G.B だより

One Stop Guidance Bureau



藤井室長からのメッセージ

今年は、観測史上初めて6月中の梅雨明けとなり、その後真夏の暑さが続いています。このような中、各都道府県で様々なスケジュールにより繰り広げられている採用試験や前期の終盤を迎えたまとめの忙しさ等により、ストレスがたまっていく時期かもしれません。先日TVで、いつでも、どこでも、しかも無料でできるストレス解消法を放映していましたのでご紹介します。それは、深呼吸！！

【深呼吸の仕方】

- 1.背筋を伸ばして座るか立つ。
- 2.鼻からゆっくりと(4秒)息を吸い込む。
- 3.口からゆっくりと(8秒かけて)息を吐き出す。この時、腹部が凹むように意識する。
- 4.これを5回繰り返す。

【深呼吸の効果】 ・自律神経が整う。 ・睡眠の質が向上する。 ・集中力が上がる。
 ・内臓の働きが活発になる。 ・血の巡りが改善する。

深呼吸で多くの酸素を身体に取り込むと、「幸せホルモン」と言われる脳の神経伝達物質であるセロトニンが分泌されると考えられています。このセロトニンは、自律神経を調整する作用があり、張り詰めた心を和らげてリラックス効果が得られるそうです。

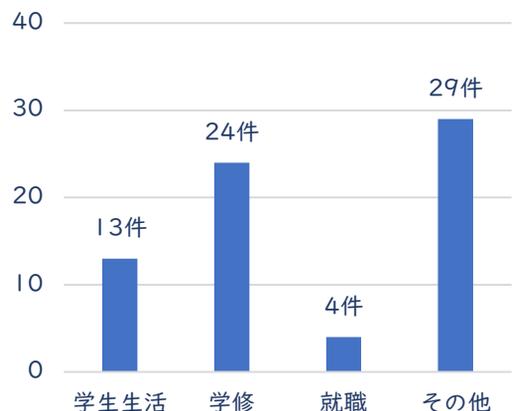
まずは試してみてください、それでも・・・というときは、学内のセロトニンのはたらきを目指している相談室にお立ち寄りください。

6月の利用件数は70件でした。



(件数)

6月利用状況



ご来室 ありがとうございます