

# 豊田高専 カウンセラーだより

## 5月号



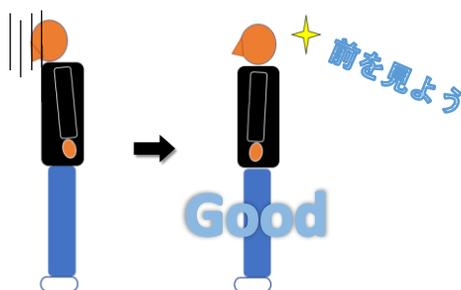
MARCH WINDS AND APRIL SHOWERS BRING FORTH **MAY** FLOWERS.

# 姿勢と心理

いま、あなたの姿勢はどのようになっていますか？集中して勉強していると、いつの間にか猫背になってしまふこと、ありますよね。姿勢と心理は相互に影響しあっていることが研究で示されています。

### ① 首が下向き

他の向きよりもネガティブな気分になる



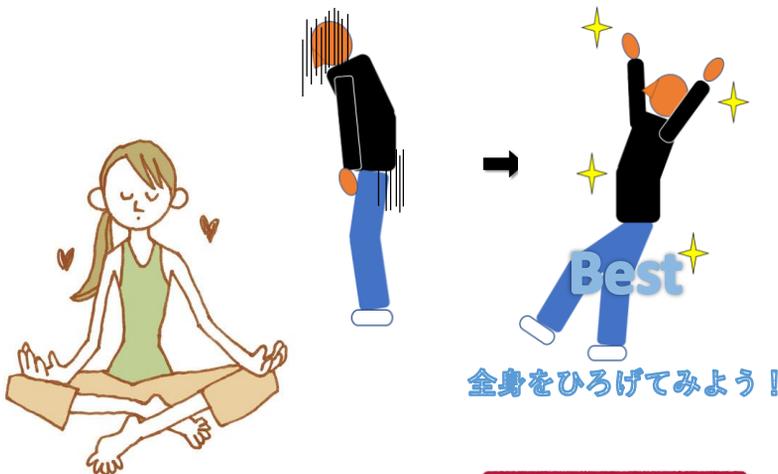
### ② 背筋を曲げる

背筋を伸ばした時よりもネガティブな気分になる



### ③ 首をうなだれ背筋を曲げる

首をうなだれ、背筋を曲げる姿勢が最もネガティブな気分になる



自信があるときは自然と背筋が伸びますよね。一方、叱られた時は背中を丸めるような姿勢をとると思います。これは逆の作用もあることが実験でわかっています。姿勢を変えるだけで気分も変わる。そんな体験をいまこそ、味わいませんか？

●この春より、学生サポート室、保健室に新しく相崎（あいざき）看護師さんが勤務しています。今回のテーマに関連しヨガに精通している方ですので、心身の健康に関する相談等、お気軽にお声掛けくださいね！

豊田高専 学生サポート室



FOLLOW US

## 豊田工業高等専門学校 < 学生相談室 >

電話：0565-36-5844（保健室） メール：[soudan@toyota-ct.ac.jp](mailto:soudan@toyota-ct.ac.jp)

カウンセラー：原賀学（月～木）、都築有紀子（水・金） ←今年度は曜日が変わりました！

相談時間：12時30分～17時30分 【予約は保健室または上記メールへ】

相談場所：福利厚生会館1階保健室の相談室、2階の相談室

注目!