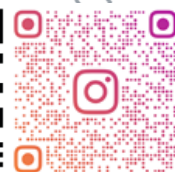


豊田高専 カウンセラーだより

5月号



REACH OUT TO FRIENDS TO CROSS DIFFICULT WALLS.



スクールソーシャルワーカー です！

初めまして！ 5月から豊田高専の仲間入りをしました、スクールソーシャルワーカー（以下SSW）の大崎といいます。みなさん、SSWって知っていますか？スクールカウンセラーは聞いたことがよくあるかと思いますが、SSWはあまり馴染みがないかもしれません。私たちSSWは学校や家庭での不安や悩みに対して、環境面からアプローチして不安や悩みを改善、軽減していくお手伝いをしています。金曜日午後に保健室にいますので気軽に声をかけてくださいね。

連休明けは気力の低下が...

今年の大型連休、充実していましたか？楽しい思い出ができた方も、休み明けの登校が憂鬱だった方も、多くの場合は気力が低下し身体が硬くなる傾向にあるかと思います。

気力低下と身体の硬さには関連があるようです。隙間時間でぜひストレッチをしてみましょう！

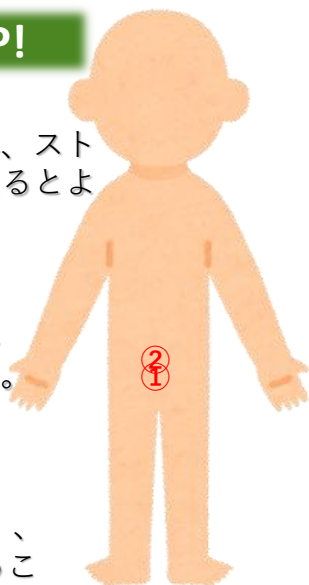
ストレッチ/ツボで気力UP!

<①関元（へそ下4指 気力を高める 軽い力で円を描く）>

丹田とも言われる有名なツボ。消化器系の調整にも効果があるとされ、ストレッチでお腹を壊す人はぜひ、1日2回程度（空腹時を避けて）刺激を加えるとよいでしょう。

<②気海（へそ下2指 血行促進 をゆっくり押す、温める）>

冷えや不眠の解消、女性ホルモンのバランスを整える効果が期待されます。押しやすい指で軽く押したり、カイロ等で温めるのがお勧めです。



「気象病」には耳ストレッチ！

「気象病」の時期でもある

- ①軽く両耳をつまみ、上下横に5秒ずつ引っ張る
- ②軽く両耳を引っ張りながら、後ろにゆっくり5回転
- ③包むように両耳を折り曲げて、5秒キープ
- ④手のひらで両耳を覆い、後ろにゆっくり円を描くように5回転

気圧の変化が大きくなるこの時期（3～6月）、頭痛や関節痛、倦怠感等の様々な症状が表れることがあります。あわせて、もともと落ち込みやすい人は、抑うつ的な傾向が強くなりやすくなるとも言われています。「自分が悪い」と自分を責めると余計に辛くなります。「天気の影響で調子が悪い」のように視野を広げてみるのも「自分を大切にする考え方」です。

5月28日
（水）
昼休中
（12:40～）

今月の「グループ活動」は「単位を取り隊！」

高専の試験対策は？学習方法は？

新入生の疑問に答える第2弾！ 問合・集合場所：保健室



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

カウンセラー：原賀（月水木金）・松永（火水） ソーシャルワーカー：大崎（金曜13:00～17:00）

開室時間：月曜9:00～17:30、火曜11:30～16:30、水曜11:30～17:30、木・金曜12:30～17:30