

## あなたのリラクゼーション (Relaxation)は？

皆さんは、3年間看護師になるための勉強で、時間がいくらあっても足りないくらいとにかく忙しい……。通常でもそうなのに、ここ数年は新型コロナウイルスの影響で、日常生活だけでなく実習やインターンシップ参加等、色々な面で行動制限が続いて苦労していますよね。そんな中、心と身体の緊張をほぐし（リラックス）ホッとする時間をもつ事は、忙しい毎日を乗り切るためにとても大切です。

### ●身体の緊張をほぐすストレッチ

コロナ下では在宅時間が長くなり、同じ姿勢で過ごす事が多くなりがち。若くても肩こりや腰痛、頭痛にもなりやすいです。大きく伸びをしたり、肩を動かす等、ちょっとした合間を利用してLet`s try！

### ●自分の落ち着く色 (Color)のグッズをそばに置く

色には、人の心や行動に影響を与える力があると言われています。以下には、2003年にアメリカで誕生した色彩心理学の中で言われている、代表的な色の印象や意味について記します。リラックス効果のある色や、自分の好きな色を意識して近くに置くのはいかがですか。

- (赤) 情熱・活力・生命力 アクティブで交感神経が活発になる
- (緑) 安らぎ・調和・癒し 目にも優しい色で集中力を保つのに適す
- (青) 爽やか・冷静・誠実 心身の興奮を鎮め副交感神経を刺激する
- (黄) 元気・希望・賑やか 最も明るい色で左脳が活性化される
- (紫) 神秘的・上品・高貴 スピリチュアルで心身のバランスを整える
- (ピンク) 愛情・幸福・繊細 不安を和らげ優しい気持ちにする
- (オレンジ) 陽気・暖かい 食欲増進や身体活動を活発にする
- (白) 清潔・純粹・純潔 クリーンで物事や感情をリセットする

### ●自分の呼吸に意識を向ける

私達は無意識に呼吸をしています。落ち着いている時はゆっくり呼吸をし、緊張している時は浅く早い呼吸になっています。深い落ち着いた呼吸は、副交感神経が優位になるので、リラックス効果があります。普段から腹式呼吸や深呼吸等呼吸に意識を向けると快眠やリラックス効果につながります。

## 自分なりのリラクゼーションをもちましよう

今回は、手軽にできるいくつかのリラクゼーションを取り上げましたが、リラックスして心身を休めるする方法は、人それぞれです。自分なりのリラクゼーションを日常に取り入れながら、忙しい学生生活を充実して過ごしてくださいね。

\* カウンセリング利用方法は、保健室隣の多目的室に掲示してあります。守秘は守ります。

個人でもお友達とでも、気軽に足を運んでください。