

相談室だより

1月号



2024年1月18日発行



寒っ！～色と気持ちと体感温度と～

2024年、始まりました。

今年もよろしくお願いたします。

まだ冬が本気を出していないような日々ですが、「寒っ！」と感じることも少なくありませんね。

私たちは生活する中でさまざまな刺激を受けながら、心身の状態を変化させて生きています。同じように暮らしているつもりでも、身体や心の状態はその時々で変わっているのです。

そして、可能な限り快適に、気持ちよく楽しく、ストレスフリーで生きていきたいと、誰もが望んでいるのではないのでしょうか。

「色」は色彩心理学という研究分野があるほど、気持ちと深く関わっているものです。

‘暖色と寒色’という分類も聞いたことがあると思います。

「色」の効果を意識しながら、過ごしてみたいかがでしようか～

寒い冬を乗り切る方法①

＜情熱の赤＞をうまく使おう！

実際に同じ温度の水でも青く染めた水が入ったコップと、赤く染めた水が入ったコップを

比べると赤のコップの方が温かく感じるそうです。そして、赤色は暖色の中でも刺激の強い色で、交感神経(活動を活発にする神経)に作用し、脈拍、血圧、体温、心拍数を上げ、血流をよくし、身体を動きやすくする効果があるとされています。すごいですね。赤いものを見ましましょう！赤いハンカチを持ちましょう！

寒い冬を乗り切る方法②

＜癒しの緑＞をうまく使おう！

また、緑は目に優しくリラックス効果があることもご存知だと思いますが、緑色の入浴剤の入ったお風呂につかってみると良いようです。身体を温めることは心の緊張もほぐし、目に映る緑との相乗効果で、さらに癒されるはず(…と思ひ込むことも大切です)

寒い冬を乗り切る方法③

＜香り＞もうまく使おう！

インフルエンザ等の感染症の予防にもなり抗菌作用のある香り、ユーカリやティーツリーのアロマオイルをお湯にたらし吸入したり、ハンカチやタオルに数滴たらし、立ち上がる香りを楽しむのもおすすめです。

できることから試してみてくださいね。

学生相談室 高橋 千香子

○ 利用日時：原則、予約制です。

*月に1回、木曜日 13:00～17:00 (最終相談受付時間 16:00～)に
相談室は開室します。

＜今後の開室日＞ 2月15日 (今年度最終：3月はお休みです)

○ 予約方法：①担任の先生に伝える、②教員室に直接予約をしに来る、③相談室に直接来る、以上のいずれかの方法をお願いします。

*開室日以外にも、必要に応じて相談日時を決めることや、オンラインにて相談することができます。その際は担任の先生とまず、お話ししてください。

相談室の場所：校長室のお隣にあります。

学生相談室カウンセラー 高橋 千香子