



「ヨガのちから」

学生相談室員 市村 梨乃



私がここ近年ハマっていること。それは「ヨガ」です。ヨガと言っても、様々な種類があるのをみなさんは知っていますか？呼吸を意識して行うリラックス効果のあるヨガや、ストレッチ感覚で行うヨガ、その他にも筋トレに近いパワーヨガなど実に様々なヨガがあります。

みなさんの中で、「私は体がものすごく硬いからヨガは無理！」と思っている人が多いのではないのでしょうか？実は違うのです！体が硬い人ほどヨガを継続的に行うことにより、体はどんどん改善されていきます。私が通っているヨガ教室では、様々な年齢層の方がいて、最年長の方でなんと70歳を超えている方も教室に通われています。お話を伺うとその方はヨガに通い始めて、3年も経つそうです。週1回ヨガに通うことが楽しみですとお話してくれました。その他にも、前屈をして床に手先すら届かなかった人が、少しずつ呼吸法を理解し体のアプローチの仕方を習得することによって、今では手のひらがべったりと床に付けることができるようになった人がたくさんいました。

筋トレに近いパワーヨガを中心に続けている人は、できなかつた難しいポーズができることの喜びや、汗をかきやすい体質になり体が不調になることが少なくなったりと、みなさんそれぞれでヨガにより、気持ちの部分や体の面で改善されたと感じている人がたくさんいました。

もちろんヨガを体験したすべての人がこのようになるとは限りませんが、何か一つの事に打ち込むことにより生き甲斐を感じたり、健康でいられることの大切さを思わせてくれるヨガに、今私はどっぷりハマっています。体育会系の私は、本当はパワーヨガを中心にやりたいのですが、なかなか時間が合わず最近では呼吸を意識するヨガとストレッチ感覚のヨガの2つを中心にやっています。まだまだ出来ないポーズなどがあり、モヤモヤする時もありますが、一番大切なのは呼吸です。肩に力が入っていると体はガチガチになり思うようなポーズはできません。何事もそうですが、肩の力を抜いてリラックスすることは、本当に大切なことだと思っています。少なからず、ヨガは今の私にとってちからになっています。(もちろん個人差がありますので、あくまでも私の感想です。もう少し時間をかけてヨガを経験し、いつかは体育の授業のストレッチの中で取り入れたいなと思っています。)

あなたの困りごと(対応に苦慮する問題)や心配ごと(心の中にたまった不満や不安)を聞かせてください。あなたの立場で、どうしたらよいかを一緒に考えていきましょう。相談内容については、相談者本人の了解なしに他の人に漏れたりすることは絶対にありませんので安心してください。(相談室長)

学生相談室長専用電話 090-4330-4061 E-mail:sodan.kochi2012@docomo.ne.jp

「出会いの種まき」

学生相談室員 中川 安由



みなさんは、これから先、どんな人と出会っていきたいですか？

これから出会う人によって、得られる経験やチャンスは大きく異なってくるように思います。今になって振り返ってみると私の高校時代とえば、一番元気で好奇心旺盛に活動していたように思います。と、言うのも高校時代から大学へ行く機会や、大学の先生の授業を受けることが出来る環境にあり、幼いころから科学に関心があった私にとっては夢のような時間で、授業が終わると、先生の所へ行き、よく質問をしていました。高校卒業後は、大学へ進学し、その後は就職をするのですが…。ここでひとつ壁にぶつかってしまいました。このままここで続けていくことは自分にとって幸せだろうか？一度立ち止まり、自分を見つめ直して行くうちに、大学機関へ戻る事を決心しました。この選択が私にとって大きなチャンスとなりました。ここで出会った人たちとも今も連絡を取りあい良好な関係が続いています。

不安や迷いを背負いながら新しい環境で研究をスタートし、今までやったことのない分野で一から勉強していかなければならない、そんな中で救われたのは、周りで頑張っている研究者や学生たちの存在でした。大学には、日本語の通じない外国の研究者や留学生がいます。しかし、不思議なもので、英語が上手く話せなくても意思は通じるようで、コミュニケーションを取る事が出来ました。外国の人と一緒に食事をする面白いですよ。国によって価値観や文化が異なっているので日本とは違うという事を沢山学ぶことができます。



これから先、迷った時や、壁にぶつかった時に救ってくれるのは、これまでに自分が行ってきた経験や、出会ってきた人達かもしれません。そのように考えると、日々の行いや出会う人に対して、誠実でありたいと思います。「出会い」を大切に、毎日を大切に過ごせるといいですね。



～ 平成29年度 学生相談室 当番表(後期) ～



	月	火	水	木	金
昼休み	山崎(慎)室長 12:10～12:40	三嶋副室長 12:10～12:40	三嶋副室長 12:10～12:40	山崎(慎)室長 12:10～12:40	洲脇 SW 12:00～17:00
放課後	野並 SC 15:00～19:00	西本 SC 15:30～17:30 (第 2,4 火曜日)	ピアサポ-ター 15:00～17:00	近藤 SC 15:00～17:00	渋谷 Dr 15:30～17:30 (第 3 金曜日)

困ったときは、まずは保健室(岡村看護師)へ気軽に相談しに来てください。学校医(Dr)、カウンセラー(SC,SSW)、ピアサポーターへの相談を希望する場合は保健室で事前予約が必要です。相談室員の先生への相談は直接研究室を尋ねてください(下記の内線電話で予約するのがいいです)。

山崎慎一	671	多田佳織	512	高田 拓	515	木村竜士	593
三嶋尚史	940	市村梨乃	632	松浦真衣子	519	中川安由	560