

オアシス通信



2022年度 No.2

前期も半分が終わり折り返しですね。あと半分、まだ半分…みなさんはどちらの気持ちが強いですか？気候的にも疲れやすい時期なので、日々の疲れも溜まってなんだかすっきりしない～と思っている人も多いかもしれません。新年度が始まって4月、5月と新しい環境の中で頑張っているみなさん。自分では気づかないうちに疲れが溜まっている場合もあると思います。心や体の調子が崩れてしまわないように、時にはリフレッシュして頑張ることをお休みすることも大切です。ぜひ談話室に来てぼーっとしたりおしゃべりしたりゆったりとした時間を過ごしてくださいね。

【ひとことコーナー】

談話室では、「ひとことコーナー」として、好きなものやアイデアなどその時々テーマに沿って、思い思いに記入してもらい室内に掲示しています。オアシス通信では出張編ということでカウンセラー3人がひとことずつ発表していきたいと思います。談話室の方にも、学生のみなさんからのひとことを掲示しますので、立ち寄った際には見ていってください！そしてみなさんのひとこともぜひ教えてください！

今回のテーマは「ジメジメ気分を吹き飛ばそう～自分なりのリフレッシュ方法～」です。前期の疲れも溜まって来る頃。リフレッシュをしながら、梅雨時期をみんなで乗り切りましょう！

最近園芸店に行って植物をみながら気に入った花を買ってガーデニング（というほど大したものではないですが）を楽しむようになりました。色のバランスを考えながら寄せ植えをしたり。家の中から外を見たときに植物が見えると気分が上がります。1日に何回か外に出たり家の中から眺めたりしてリフレッシュしています。ハーブなどの香りも癒やされます♪ 齋尾

この頃は暑くなってきたので、水筒にお気に入りの冷たい飲み物をいれて持って行き、一息つきたいときに飲んでます。ハーブティーや紅茶など、香りと味でひんやりスッキリします！ちょこちょこっと飲むことで気分転換だけでなく、水分補給にもなるので、熱中症対策にもいいかなと思ってます。他には、大きくのびをするとリフレッシュになるので、背中が固ってってきたな～と思ったらのびのび～っとしています♪ 田淵

新しいものを使う時は気分が上がります♪ただ、毎回買うわけにはいけないので、普段、決まったものを使っているカップや箸を家にある別のものに代えてみたりしています。持っているものでも普段使っていないものに代えたらちょっと新鮮な気持ちになります。お手軽リフレッシュです。

中村