

オアシス通信

2021年度 No.5

みなさん、こんにちは。多摩キャンパスの木々も紅葉してきました。色づいた木々を見ると秋が深まり、そしてすぐそこまで冬が近づいているのを感じます。これからますます寒くなっていきますので、心も身体もできるだけ温かくすごしたいですね！

さて、最近是对面授業が増えて、少しずつですが生活にも変化が出てきているのではないのでしょうか。談話室としてはみなさんとお話できる機会が増えて嬉しいです。でも、対面での活動が増えることで疲れを感じている人もいるかもしれません。疲れたなと思うときには一息つきながら、自分のペースを大切にやってみましょう。授業の合間や、ちょっと休憩したい時など、談話室もぜひ利用してくださいね。

☆ひとことコーナー出張編☆

今回のテーマは【**おうちでできる気分転換・自分へのちょっとしたご褒美**】です。できればいつも元気に楽しく過ごしたいですが、そうもいかないのが日々の生活…。疲れた時やなんかうまくいかない時、頑張ったな～という時にカウンセラーがおうちで実践していることを紹介します。みなさんはどんなことをしていますか？

美味しそうな料理をテイクアウトして、自分では作らずに楽しんで、美味しいご飯を食べる！楽だし、美味しいし、自分では作れない料理を食べられて、最高です！いつもいつも頑張っているストレスがたまってしまうので、こうして時々自分にご褒美、贅沢なことをするって大事だなと思います。
齋尾

ちょっと疲れた時には、カリンバという楽器を弾いています。コロナ禍になっておうちでできること何かないかなと思ってやってみたのですが、気の向くままに好きな曲を弾くのが楽しくて気分転換になっています。音もオルゴールみたいでやさやかな気持ちになる気がします。最近プチご褒美に、いい香りのハンドソープを買いました。使うたびにいい香りで癒やされています♪田淵

以前はマッサージに行くのが自分へのご褒美で楽しみにしていましたが、今は普段買っているものよりちょっとよいモノを購入してご褒美にしています。珈琲豆、チョコレート、入浴剤♪頑張った！の基準はゆるめです。ご褒美で何か状況が変わるわけではありませんが、気持ちを少しでも変えることができるかなと思っています。中村