

# 学生相談室だより

## 第42号

仙台大学 学生相談室  
2026年 4月 1日発行



ご入学、ご進級、おめでとうございます。新しい年度を迎え、大学生活への期待もあれば不安もあることと思います。学生相談室では、大学版スクールカウンセラーのような相談の専門家が常駐しているほか、心理や看護の専門知識を持つ教員が相談員として対応しています。大学生活を送る上で困りごとや悩みが生じた時には、一人で抱えこまずに相談してください。一緒により良い方法を考えましょう。

### ■ 学生相談室では様々な相談を受けています

#### ○大学生活に関すること

- ・勉強の仕方や授業のこと
- ・競技上の悩み、スランプ

- ・進路、就職活動のこと

- ・休学や退学

#### ○こころの問題に関すること

- ・自分の性格に悩んでいる
- ・食欲がない/食べ過ぎてしまう

- ・眠れない
- ・気持ちが落ち込む

- ・やる気が出ない
- ・性別に関すること

#### ○対人関係に関すること

- ・友人との関係
- ・恋愛問題

- ・先生、監督との関係
- ・家族関係

- ・先輩、後輩との関係
- ・人前になると緊張してしまう

○その他、様々な内容の相談を受け付けています。



### ■ 利用にあたって

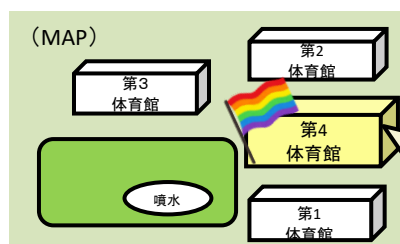
- 学生相談室は予約制です。右のフォームから申し込みしてください。
- 相談は1回原則50分です。
- 相談内容については、秘密を守ります。許可なく他者に話すことはありません。
- 相談は対面の他に、電話やメール、オンラインでも対応しています。

予約フォーム

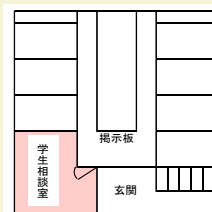


### ■ 学生相談室のご案内

- 受付時間：月曜～金曜  
9:30～16:30
- 場所：第四体育館1階入口左
- 電話：0224-55-1217
- E-mail：soudan@sendai-u.ac.jp



<第4体育館1階>



↑こちらです

## □ 筋弛緩法に挑戦してみよう！ □

新年度が始まり、やる気に満ちて肩に力が入ったり、緊張から身体が硬くなってしまったり、そんなことってありませんか？「ああ、分かる！」と言う人もいれば、気持ちや体の状態にあまり関心の向いていない人もいます。

新しいことのスタート、環境の変化に多くの人が気持ちや身体を適応させようと頑張る時期だと思うので、ぜひ、疲れの溜まってしまう前に、意識的にセルフケアを取り入れてみましょう。

今回紹介するのは『筋弛緩法』です。筋弛緩法はアメリカの精神科医、エドモンド・ジェイコブソンが開発したもので、筋肉の緊張と弛緩を繰り返し行うことにより身体をリラックス状態にさせるものです。心と身体は繋がっているので、身体がゆるんでリラックスした状態になると、気持ちもゆるんでいきます。寝る前に行えば、興奮や緊張で寝付けないような時の、入眠の助けになるかもしれません。ぜひ試してみてください。

### 【基本動作】

各部位の筋肉に対し、10秒間力を入れ緊張させ、15～20秒間脱力・弛緩させます。

身体の主要な筋肉に対し、この基本動作を順番に繰り返し行います。各部位の筋肉が弛緩してくるので、その弛緩した状態を体感・体得することを目指しましょう。

筋肉を緊張させている間も、呼吸はゆっくりしっかり行いましょう！

1. 両手／両腕を伸ばし、掌を上にして、親指を曲げて握り込む。10秒間力を入れ緊張させる。  
手をゆっくり広げ、膝の上において、15～20秒間脱力・弛緩する。
2. 上腕／握った握り拳を肩に近づけ、曲った上腕全体に力を入れ10秒間緊張させ、その後、15～20秒間脱力・弛緩する。
3. 背中／2と同じ要領で曲げた上腕を外に広げ、肩甲骨を引き付ける。
4. 肩／両肩を上げ、首をすぼめるように肩に力を入れる。
5. 首／右側に首をひねる。左側も同様に行う。
6. 顔／口をすぼめ、顔全体を顔の中心に集めるように力を入れる。  
筋肉が弛緩した状態、口がぼかんとした状態になる。
7. 腹部／腹部に手をあて、その手を押し返すように力を入れる。
8. 足／a：爪先まで足を伸ばし、足の下側の筋肉を緊張させる。  
b：足を伸ばし、爪先を上を曲げ、足の上側の筋肉を緊張させる。
9. 全身／1～8までの全身の筋肉を一度に10秒間緊張させる。  
力をゆっくと抜き、15～20秒間脱力・弛緩する。



### 【ポイント💡】

- 1度やって思うような効果を得られないと、やめてしまうという人がいます。諦めずに1週間～10日くらい、続けてみてください。コツがつかめてくるのではないかと思います。
- 1～9まですべて行うのは大変だという人は、「腕や肩、背中だけ」という風に、部位を決めて行っても構いません。

できているか確認したい、しっかりマスターしたいという人は、ぜひ学生相談室に来てください。一緒にやってみましょう！