


気持ちを軽くするためのヒント



中部大学のスクールカラーは「青」。
澄んだ空のコバルトブルーです。

気分が晴れない、なんとなく不安、
悪い方に考えてしまう
そんな時に、読んでみて下さい。

青空を見上げた時のように
ふっと気持ちが軽くなりますように。

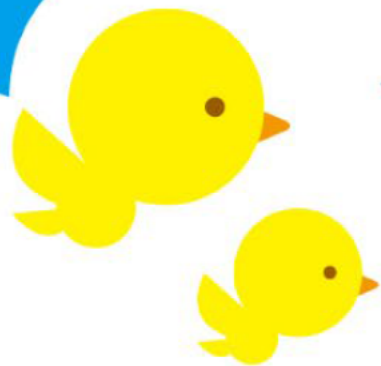
課題が
いっぱい
もうだめです...


まあまあ。まずはちょっと休憩しましょうか。

まずはどれだけ課題があるか、
それぞれ×切や指定された文字
数も含め、リストに書き出して
みましょう。


課題ができずに溜まってきて焦ると、時間の自己
管理が難しくなって、ついつい「あとでいいや」と先
延ばしになりがちです。5分でもいいのでコツコツ
進めるスケジュールを組んでみましょう。

「完璧にやらなきゃ！」と思い込んでいませんか？
高い目標を掲げすぎると、それだけでやる気が落ち
てしまうこともあります。提出期限を守ることを意識
して、できる範囲のことをする、と意識を変えるだけ
でもずいぶん身動きがとりやすくなりますよ。





先生が連絡をくれるけど、
返事ができないまま...
早く返事しなきゃと
思えば思うほど、
返事を返すことが
できません。



何かバツが悪い思いがあると、先生に怒られるのではないかと怖くなって返事をするのが億劫(おっくう)になりがちですよね。


でも、それは逆効果！

先生も心配してご連絡を下さっているので、
早めにお返事しましょう。

おそらく、お返事をしづらかったのには何か理由があると思います。
信頼できる人や助けてくれそうな人に打ち明けて、相談してみましょう。
場合によっては、先生との間に入ってもらったり、
一緒に謝りにいってもらったりなど、
助けてもらうこともひとつの方法です。



人や周りに合わせる
ことがない生活を
続けていると、
どうしても生活リズムが
ずれてきてしまいます。



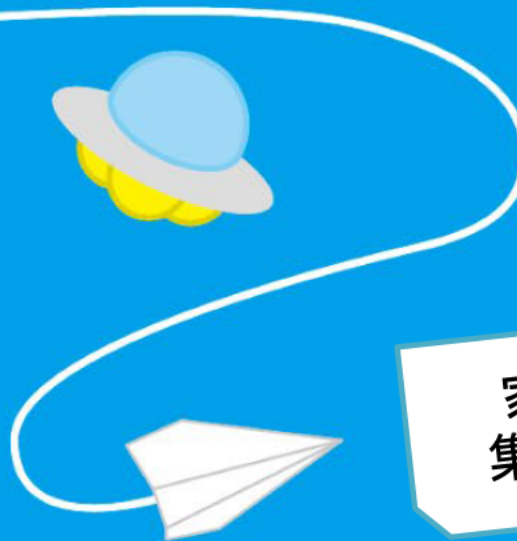
朝起きられなくなってきました。
このまま大学に通学する
生活に戻れるのか心配。

まずは次のことを試してみてください。

- ・朝起きる時間を毎日一定にする
- ・起きたら日光を浴びる
- ・昼寝は15分
- ・寝る3時間前から強い光を浴びない

「おてんとうさまと一緒に生活」、つまり
朝日が昇る時に起きて、夕日が沈め
ば床に就く、という生活が人間の本来
のリズムです。現代社会では難しいで
すが、夜に十分休むということを、少し
意識してみましよう。





家だとだらだらしてしまって
集中して勉強ができません。

うーん、たしかに
家は休むところなので、
本当はあまり勉強や仕事には
向かない場所なんですよね...

できるだけ刺激のない状況をつくる、つまり、
「何もない」環境を作ると
他に注意を向けなくなるので、集中しやすくなります。

大学の教室も、
余分なものって
ありませんよね

人間の集中力は、そもそもそんなに
長い時間持続しません。上手に休憩
を入れ、切り替えていきましょう。

