

# 基礎教育センター ニュースレター

リフレッシュ編

## 休みモードから勉強モードへ切り替えはできていますか？

ゴールデンウィークが終わりましたが、皆さん気持ちの切り替えはできていますか？「やる気が出ない」、「気分が優れない」、「授業に集中できない」など不調を感じている人は五月病かもしれません。

五月病は主にストレスが原因で起こります。ストレスを溜めないためのポイントをいくつか紹介します！ぜひ試してみてくださいね。

### ☆趣味を見つけよう☆

あなたに合った趣味を見つけてみてください。読書や映画鑑賞、ドライブ、キャンプに行ったりなど！！

これまで続けてきた趣味がある人は、継続してみましょう。好きなことをして、ストレス発散してください。



### ★身体を動かそう★

十分な呼吸を確保しながらできる運動(有酸素運動)は、ストレスを解消する効果があります。

ウォーキングやジョギング、縄跳び(エア縄跳び)など、10分程度行ってみましょう！日常生活にメリハリをつけることが大切です。



### ★睡眠の質を上げよう★

睡眠は、疲労回復にとっても重要な役割を果たします。睡眠の質を上げるためには、就寝前のスマートフォン操作を無くすことや、夕食は寝る2時間前までに終わらせることが大切です。

また、就寝時間や起床時間を決まった時間にすることで、生活のリズムも整えることができます。



### ☆湯船につかろう☆

これから気温も上がってくるため、湯船にはつからずシャワーだけで済ませる人も多いのではないのでしょうか。

湯船につかることで、自律神経を整える働きがあります。

ぜひ湯船につかって、自律神経を整え、同時に、疲れを取りましょう。



### ☆食生活を見直そう☆

主食、主菜、副菜の組み合わせを意識しましょう。

特に、たんぱく質の摂取量が足りないと、感情のコントロールがうまくいかないことがあります。五月病を長引かせてしまう原因にもなるので栄養バランスの良い食事を心掛けることが大切です。



### ★悩みは誰かに相談しよう★

悩みがあるときは、一人で溜め込まず家族や友人に相談しましょう。

周りには相談しにくいこともあるかと思いますが、その時は、基礎教育センターに学生カウンセラー(臨床心理士)の先生が常駐していますので、気軽に相談に来てください。



# 学生アシスタントおすすめの 映画を紹介します🎬

きみの瞳が問いかけている



目が不自由だが明るい性格の明香里(吉高由里子)と、罪を犯しキックボクサーとしての未来を絶たれた壘(横浜流星)。お互いに惹かれ合うが、明香里の目が不自由になった理由に、壘が関わっている。その罪を償うために命をかけて裏の世界に飛び込む。明香里の手術代のために戦う姿、とてもカッコいいです!

東京リベンジャーズ



亡くなった彼女を救うために、タイムリープをして未来を変えていくSF映画。  
漫画原作の実写映画で、ヤンキー×タイムリープという斬新なアイデアが特徴的です。痺れるシーンが多々あり、とても印象に残ります。ぜひご覧ください。

ボクの妻と結婚してください。



テレビ業界で働く敏腕放送作家が余命宣告を受け、愛する家族の未来のために妻の「最高の結婚相手」を探し出すお話。  
涙なしでは見られなかったです。家族愛に触れ、心温まる作品だと思います。

コーヒーが冷めないうちに



ある特定の席に座ると、コーヒーが冷めるまで過去に戻ることができる喫茶店の物語。  
過去に戻りたい様々な客がその喫茶店を訪れるが、いくら過去を変えても現実には変わらない。過去に戻るのに多くの面倒くさいルールがあるにも関わらず過去に戻りたいのはどうしてなのか。悲しいと感じるところもありますが、最後には心が温かくなる映画です。

センター内にて  
原作貸出中

あらしのよるに



嵐の夜に山小屋で狼と山羊が出会い、友情を築いていく物語。  
子供が見ても大人が見ても感動する作品。狼と山羊という、本当であれば喰うものと喰われるものという立場ですが、種族関係なしに仲良くなっていく姿に心を打たれます。

シヤン・チー



犯罪組織を率いる父親によって鍛えられた男は現在、過去を封印しアメリカでホテルマンとして働いていた。そんな中、彼の父は伝説の腕輪を探り、世界を脅し始める。父の野望を打ち砕くため、彼は封印していた力を解き放つ。  
序盤のバス内での戦闘シーンは必見です。

## Instagram 開設しました!

勉強に関することはもちろん、イベント・行事など様々な情報を発信していきます。  
ぜひ皆さん、チェックしてみてください❖

九産大基礎教育センター



KSU.HISOCENTER

基礎教育センター <1号館2階>

開室時間 平日 9:00~17:00

木曜のみ 9:00~20:00

