

# 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。

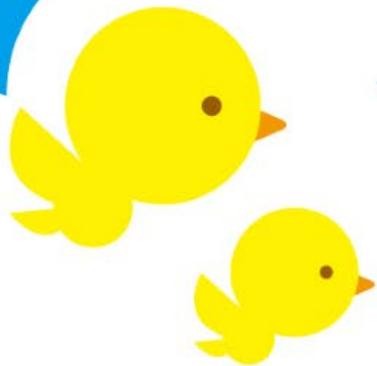
課題が  
いっぱい  
もうだめです...

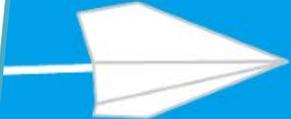
まあまあ。まずはちょっと休憩しましょうか。

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。

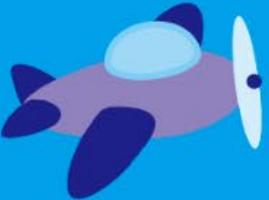
課題ができずに溜まってきて焦ると、時間の自己  
管理が難しくなって、ついつい「あとでいいや」と先  
延ばしになりがちです。5分でもいいのでコツコツ  
進めるスケジュールを組んでみましょう。

「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。

