

# ぼらんだより 2011冬号

## 学生相談室 の、隣の部屋に一度来てみませんか～♪

\* 素敵な椅子もあります \*

ちょっとホッとできる部屋

相談を待つ間の利用や、ちょっとした居場所に もちろん泣く時も

大勢での利用は、お断りすることもあるけど2～3人ならOK。

相談員が話しかける場合もあるよ

図書の間覧や貸し出しもできます



### 【利用について】

- \* 利用するときは、相談室に声を掛けてね。
- \* この部屋の利用できる時間は、相談室開室時間と同じ。
- \* 隣室の利用状況によって、控え室を施錠する場合があります。



### 開室時間は、こちら

- 火曜日 12:00～17:00
- 水曜日 10:30～16:00
- 木曜日 13:30～16:30
- 金曜日 12:00～17:00

## 【笑顔のススメ】 一番最近笑ったのは、いつですか？

私の好きな言葉の一つに、『楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しい』というのがあります。皆さんの中には、最近笑っていないなあ～って人たちがいるかもしれません。

笑うこと、たとえ作り笑いであったとしても、それが体にもとてもいい影響を与えることを知っていますか？まず、笑うことで、血液の流れが良くなり、体温が上昇します。脳への血流が良くなり脳が活性化されます。免疫力もアップされます。冬になると風邪を引きやすくなるという人には、有力情報ですね。顔にしわができないように笑わないって思っている人、それは間違いです。顔の筋肉（表情筋）を動かさないで老けた顔に見えてくる。表情筋を鍛えることで、予防できるそうです。

また、笑顔を見て気を悪くする人はいません。人間関係の潤滑油になります。なんかうまくいかないな・・・と凹んでいる人！まずは鏡の前に行きましょう。そこには、どんなアナタがいますか？重い表情の自分に向かって、ニコッと笑いましょう。『笑う角には、福来る』まさにこのことです。相談室にも大きな鏡をつけました。使ってね！！



相談員 嶋田真由美

「もうダメだ！」と思ったとき読む本

ツと鬱々、うつの先生に会いに行く

うつにもいろいろあるんです。

新しく入った図書紹介

ツがうつになります。

今日はぐっすり眠りたい。

どーすんの？私

友だちいないと不安だ症候群に効く授業。

またまたどーすんの？私

「もうイヤだ！」と思ったとき読む本

相談室が開室しているときは、利用できます。貸出もしています。その場で読むこともできます。貸出は3冊まで、最長2週間（長期休暇時には、貸出期間延長も可能）。今回は「うつ」関係を中心に、楽しく読める本をそろえました。他にも元気が出る本、レシピ本などがあります。