

第 70 回ティーアワーを開催しました！

新型コロナの第 3 波が押し寄せている中、今年度 2 回目のティーアワーを 11 月 25 日（水）に、オンラインで開催しました。



今回のテーマはオンライン授業と対面授業が混在する学生の疲れをやわらげるために、「オンラインによるリラクゼーション～心身の疲れをやわらげる自宅でできるストレスケア～」でした。講師は 2017 年度、2018 年度のティーアワーで本学にお越し頂き、学生に好評であった大野雄亮先生（ホリスティック気功瞑想研究会主宰）で、先生にもリモートでご参加頂き、ご指導をいただきました。

参加者への事前のアンケートで、体のどの部分の疲れをやわらげたいのかを尋ね、それに合ったワーク（体操）を、60 分程度していただきました。

先生のご好意により、一部、それらの体操を公開しますので、是非、ご覧頂き、お試しください。

あくびのワーク パスコードへアクセス: CBP?4pFz

<https://us02web.zoom.us/rec/share/7peJkvink-u4Uj-jDaU1vPhnYuEfpfysNRdyIRTs4QM5pAwbOKiC405mGx407cov.dMDjNNRbjEIAImqs>

グーの体操 パスコードへアクセス: 2@@=@gGO=

https://us02web.zoom.us/rec/share/Pgxf1F9L5XjMUjP11QNbwXw-DtNhgBWWS2HK6BWVSDRiWUJgfcjXupx391EW-hnU._PTk4HK1aBhqf9Ug

ワーク後の感想から、「凄く体がぼかぼかした」「溜まっていた疲れが一気に解消され、体がポカポカしてきた」「また実践してみたいと強く思った」とのこと、ケアに繋がったようでした。また、オンライン開催について、「対面が良かったけれど、あくびのワークは自宅でリラックスしてできた」「人目を気にせず、自分のペースでできてよかった」とのことでした。

対面授業を受けるために通学途中であったり、大学には来ているもののオンラインでの環境が整わず、残念ながら参加ができなかった学生もいたため、新型コロナの状況を見ながら、こちらの通信環境が整うようであれば、次回は対面とオンラインを並行して開催できればと思います。

学生相談室では来年度も学生生活に役立つティーアワーを企画していきたいと考えています。ティーアワーの開催日時や内容については、約 1 か月前から HP や学内に掲示するポスターでお知らせしています。皆様のご参加をお待ちしています。

学生相談室（20 号館 1 階）

月	: 10:00~17:30
火	: 10:00~17:00
水	: 10:00~17:30
木	: 10:00~17:00
金	: 10:00~17:00

TEL (0721) 24-1049