

1年生の皆さん  
ご入学おめでとうございます！  
桜が満開の湘南キャンパスへ  
ようこそ♪

在学生の皆さん  
長い春休みあけの新年度は、  
開花と共にスタートですね。

カラフルな季節を迎えると、  
冬の間かたくなっていた心も体  
も動きだしそうです。



## 色の持つ力

人間の心身に対する色の効果については、昔からいろいろな分野で利用されており、最近では癒し効果が注目されています。色が心身への影響を与える理由としては主に2通り考えられます。

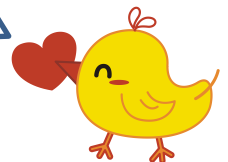
1. 色(波長)の光によって視神経を通して脳が刺激されホルモン分泌等に影響を及ぼす。
2. 色によって連想される物による精神的作用。

4月は新しい生活がスタートし、変化が大きい時期です。知らず知らずのうちに、疲れをためてしまうことがありますので、早めにご自分に合う方法でストレス解消しましょう。上記のような色の持つ力を利用してみるのも解消法の1つになります。

<湘南キャンパス付近で見つけた春の色>

- 桜のピンク: 心を穏やかに、優しい気持ちに。
- 空の青: α波が出て気持ちがリラックス。
- 草木の緑: 緊張をほぐして心身を休息させる。
- 菜の花の黄: 気分を高めて孤独感を和らげる。

こころの疲れが取れない時は早めにご相談ください。



保健センター **相談室** 事務棟1F 教育支援課窓口の右側  
TEL 0467-54-3818(直通)  
月～金 9:30-16:30  
(昼休み11:30-12:30)  
相談は予約制(TELまたは来室にて申込)



相談内容は守秘義務により守られます