

相談室便り No.2

生徒のみなさんへ



中央区立銀座中学校

スクールカウンセラー 秋田貴与子

こんにちは！ みなさん調子はいかがですか？今回は「レジリエンス（心の回復力）」のお話をさせていただきました。その中で「リラックスできることをしよう」とお伝えしました。今回はリラックス方法についてさらに詳しくお伝えしたいと思います。

ストレスが溜まってくると

【気持ち】

そわそわする
怒りっぽくなる
落ち込む
やる気が起きない

【身体】

お腹が痛い
頭が痛い
眠れない
食べられない

【行動】

暴飲暴食する
衝動買いをする
引きこもる

などの変化がみられることがあります。それは当たり前の反応です。

普段の自分とは違う！と感じることはありませんか？そんな時はリラックス方法を試してみてください。

腹式呼吸法

緊張したり興奮すると、呼吸は無意識に浅くはやい胸式呼吸になります。深くゆっくりした腹式呼吸をすることで、血流が増加し筋肉が弛緩しリラックスすることができます。出来る範囲でやってみましょう。

やり方

軽く息を吐いてから、お腹を膨らませるように、1.2.3と3秒かけて鼻から息を吸います。4で1秒軽く息を止め、5.6.7.8.9.10.と6秒かけて口から少しずつゆっくりお腹をへこませるように息を吐いていきます。呼吸のリズムに慣れたら、息を吐く時にイライラや不安などを一緒に吐き出すイメージを持ってください。5～10回繰り返します。

腹式を意識するためには、手の親指と人差し指で逆三角形を作り、その中心に“おへそ”を置くようにしてお腹の動きを感じるのもよいでしょう。

*心療内科や精神科を受診している人は主治医と相談して行ってください。

運動する

身体を一定のリズムで動かすような運動は、不安や緊張を感じる時、ストレス解消をしたい時に効果

的です。軽いジョギング、散歩など有酸素運動は心身両面に効果があります。自宅ではストレッチを行う、入浴中やテレビを見ながらちょっとした時間で掌を軽くグー・パー・グーパーと動かすだけでも、筋肉の緊張がとけてリラックスできます。自分に合った方法を見つけてください。

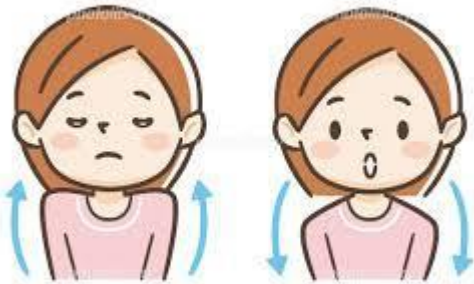
意識して身体を緊張させ、脱力する方法もあります。

やり方

- ① 手の親指を包み込むようにグーをします。ひじを曲げて、その手を肩の近くに近づけ、曲げた腕全体に力を入れます。ギュッと10秒緊張させます。心の中で10数えたらゆっくり腕をおろし力の抜けた状態を感じてください。



- ② 両掌を体側に向け、腕をまっすぐ下ろします。両肩に力を入れグーッと上にあげ緊張させます。心の中で10数えたら力を抜いてストーンと下ろします。両肩の力が抜ける状態を感じてください。肩こりに効果的です。



音楽を聴く

音楽には不安を和らげ、リラックスさせる効果があります。好きな音楽を聴くことは免疫機能を高めるといふ実験結果もあります。