

スクールカウンセラーだより (vol. 3)

平成 30 年 11 月 15 日
県立市ヶ尾高等学校
スクールカウンセラー 飯島 徳子

市高の皆さん、こんにちは！ スクールカウンセラーの飯島です。

今回は、緊張した時やイライラした時のリラックス方法を2つご紹介しようと思います。どちらも単純なことですが、その動作の意味をしっかりと理解しながらすると、さらに効果が期待できます。

特に高3の方は、進路にむけた試験・面接等で実力が発揮できるように、参考にしてください。その他の方も日常生活の中で、ぜひ取り入れてください。

(やり方) ‘その1’ ‘その2’ どちらも、軽く目を閉じて実施してください。以下をマスターしてから、自分なりの気持ちの良いやり方にアレンジするのがおすすめです。

<<リラックス方法 その1 呼吸法>>

- (1) 1・2・3と頭の中で数えながら、鼻から息をできるだけたくさん吸う。
- (2) 4でいったん息を止める。
- (3) 5・6・7・8・9・10と頭の中で数えながら、鼻、または口から息をできるだけ長く吐き出す。
- (4) 手の指で回数を数える。
- (5) (4)で 10 回になるまで、(1)～(4)を繰り返す。



(ポイント)

- ・ 息を吸うことと吐くことで、自律神経(*1)を整えることができます。

- ・ 頭の中、指で数を数えることによって、呼吸に集中できます(ほかのことを考えない)。
- ・ 腹式呼吸(お腹をふくらませたりへこませたり)が基本ですが、ほかの体の部分(肺、頭、腕、など)に、空気を送り込み、吐き出すイメージをしても面白い(気持ちいい)です。

(*1) 最近、'自律神経の乱れ'という言葉をよく聞きませんか？自律神経が乱れると、肩こり、頭痛、腹痛、不眠、などなど、いろいろな身体の不調があらわれます。吸うより長く吐くことで、脈や心拍数がさがり、落ち着くことができます。

<<リラックス方法 その2 筋弛緩法(キンシカンホウ)>>

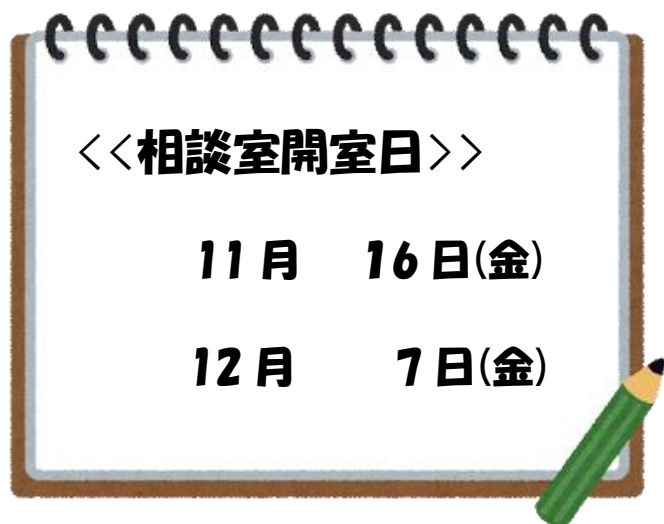
- (1) 両腕を手のひらを上にして、地面と平行にまっすぐのばす。
- (2) 親指を中に入れて握りこぶしを作る。
- (3) ぎゅうとかたく握ったまま、腕にも力を入れひじを折り曲げて握りこぶしを肩に近づける。
- (4) 腕の力はそのまま、肩にも力を入れて引き上げる(肩を耳につけるようなイメージ)。
- (5) いっきに肩と腕の力を抜く(肩を落とし、腕をだらんとさせる)。
- (6) (1)~(5)を5回くらいくりかえす。

(ポイント)

- ・ 不安なことがあると筋肉が緊張します。筋肉が緊張すると、その緊張感が脳に伝わってさらに不安感を高め、筋肉もさらに緊張する、という悪循環がおきます。



⇒ (4)までで、めいっぱい肩と腕に力を入れて緊張状態をつくり、(5)で一気に入らぬこと、この悪循環を断ち切ることができます。



<<保護者の皆様>>

相談室は保護者の方も対象としております。お悩みのこと、不安なこと等ありましたら、是非お話しにいらしてください。第三者に話すだけでもスッキリすると思います。担任の先生か養護の先生にお電話の上、予約を取っていただけると助かります。(昼休みと放課後は生徒優先となります) 宜しくお願い致します。