



+ 自分でできる！リラックス法を試してみてください！ +

こんにちは スクールカウンセラーの中垣内です。

3月から始まった臨時休校も、まもなく**2カ月**を迎えようとしています。

家にいる機会が多くなり、メディアでも家でのユニークな過ごし方が取り上げられていますね。

この非日常をユニークさで乗り切れればよいですが、なかなかうまくいかないこともあるのではないのでしょうか。

安心、安定がおびやかされつつある現状では、不安や心配な気持ちになることは実は自然なことなのですが、

このような気持ちが過剰になると、ストレスがたまってしまいますよね。

今回はこのようなストレスと付き合っていくために、いくつか自分でできるリラックス法を「心の救急箱」として紹介させていただきます。

どれも簡単にできるものばかりなので、よかったら試してみてください。それで自分に合った「救急箱」を備えてもらえると幸いです。

最後になりましたが、自分一人ではどうしようもないときは抱え込まないように、身近な人に相談してみましょう。学校再開の日にみなさんが笑顔で登校できることを願っております。

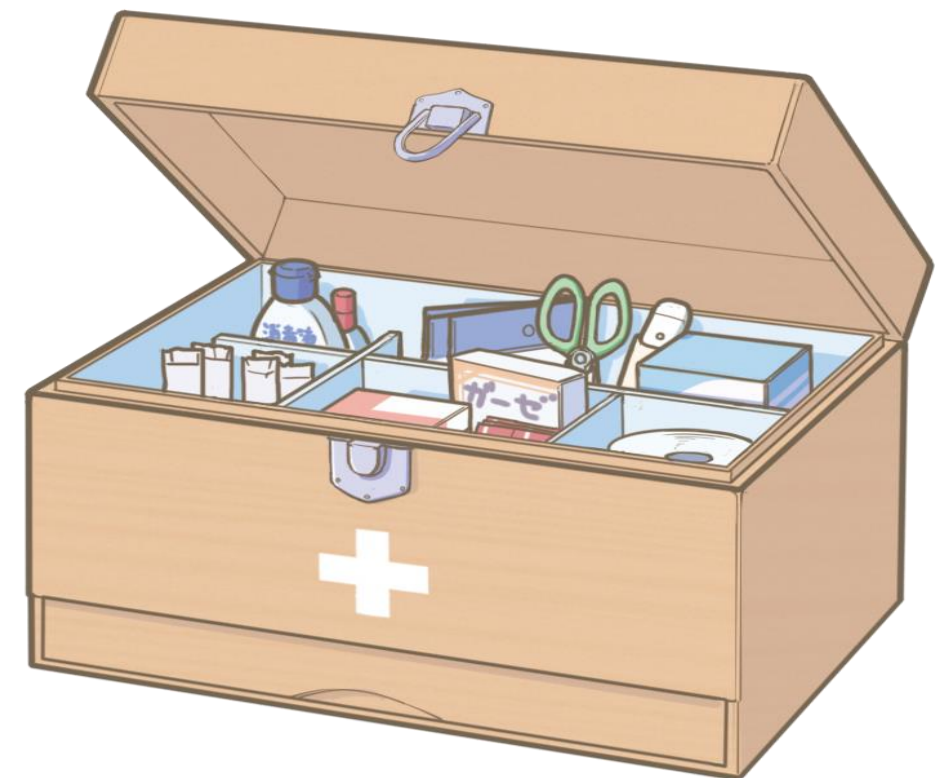


心の救急箱

首や顔を温める

冷たい水を飲む

水を飲んだり、首や顔を
温めることで、リラックス
と関連する副交感神経
を刺激することができる
といわれている。





「落ち着け、落ち着け、大丈夫だ」「今までしっかりやってきた」など自分を落ち着かせる言葉を自分に言い聞かせる。

イライラしたり、しんどくなった際、その場からひとまず離れ、クールダウンする方法。その際、事前に周囲と話して、しんどくなった際にクールダウンのため、その場から離れることを伝えておく。



ネガティブな考えや感情が頭のなかでグルグルしてきたら思いっきり頭の中で「ストップ！！」と言ってその考えや感情を止める。

- ① 姿勢を整える
- ② 静かに目を閉じる
- ③ 口から息を全部吐きだす
- ④ 1、2、3と鼻から息を吸ながら
お腹を膨らませる
- ⑤ 4で、いったん息を止める
- ⑥ 5、6、7、8、9、10で、
口から息を吐きだしながら
お腹をへこませる
- ⑦ ④～⑥をくり返します

10秒呼吸法

手のリラックス

- ①両手で力を込めて「グー」を作る
- ②そのまま5秒数える
- ③その後ゆっくり力を抜く
- ④力を抜いたら今度は10数える
- ⑤①～④を3回行います

イメージにおける リラックス法

「心地いいなあ」と自分
が思える場所や出来事をイメ
ージする。それにより、ネガ
ティブなことに対しての“とら
われ”から解放されやすくな
る