

スクールカウンセラーだより

おうちでできるストレス対処法 ～親子で楽しくからだを動かしましょう～



ストレスが
たまっていませんか？

よくないストレス対処
をしていませんか？

自由に外であそべない
友達にあえない
スポーツができない
もやもやする
やるきになれない



①不安になったり、おちこんだりするのは、自然な反応です。でも、不安になりすぎないように気をつけましょう。

気持ちがしんどくなるようなニュースやテレビ、ネットはみすぎないようにしましょう。

②規則正しい生活をして、ウイルスに対する免疫力を高めておきましょう。

十分な睡眠をとり、バランスのよい食事をしましょう。ゲームをやりすぎたり、動画をみすぎたりするのは健康によくないです。

③適度な運動をして、からだところの健康に努めましょう。

家の中でできる運動を工夫しましょう。からだを動かすと気分がスッキリして、健康によいです。

④つらい体験をのりこえることで、人間は成長することができます。

家族や友達、まわりの人と一緒にストレスをのりこえる工夫をして、その努力をおたがいにほめあって、プラスのエネルギーにしましょう。



イライラしやすい
おちこみやすい
不安になりやすい



からだに力が入っている
緊張がたまっている
ゆがんでいる

ストレスがたまると

からだに緊張がたまって、動かしにくくなり

姿勢もわるくなり、よくないクセがついてしまいます

緊張をゆるめて、姿勢をよくしましょう

からだをうまく動かせるようになると
ストレスをためこみにくい、よいクセが身につきます



おちついている
まえむきになれる
不安になりにくい



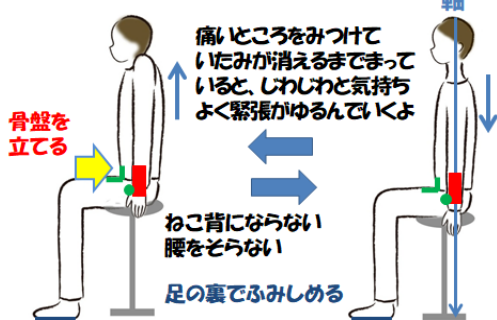
リラックスしている
緊張がたまっていない
姿勢がよい

肩こり、腰痛、首こりもなおります

姿勢、からだの動かし方には、その人のクセがあらわれています
正しい位置で、じょうずに動かせた方が、省エネでうまくいきます

ストレスをためない
クセをつけましょう

肩をゆっくりあげて、慢性緊張をゆるめて、おうそう



イライラすると、肩に力が入ります
肩の力をゆるめましょう

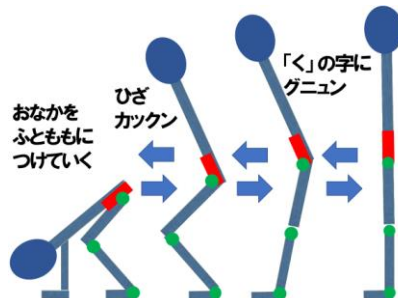
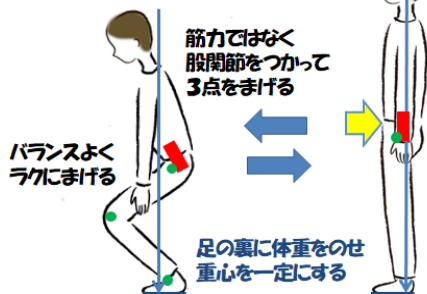
・上半身を動かさず、肩だけを上げ、痛いところが消えるまでまち、ゆっくり下ろします。(緊張をゆるめると、気持ちいいゆるみ感ができます)

おかあさん、お疲れ様
からだをいやして
リラックスしましょう！

不安になると、からだがつワフワして
あしもとが不安定になります
足裏でしっかりふみしめましょう

肩をストンと下ろして
おしりにドスンと
重みがきたら正解！
きもちいい～

股関節、ひざ、足首を同時に上げて
軸をつくらせておきあろう



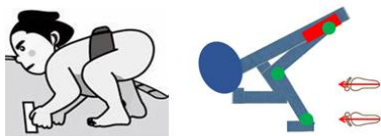
・股関節でおりまげます
・ひざ・股関節・足首を
バランスよくまげます
・うまくまげるとラクにでき
ます

背中をまっすぐ
ねこ背にならない



はっけよいのかまえを毎日30秒しましょう (股関節をうまくつかう)

体幹がきたえられて、姿勢がよくなって、スポーツもうまくなります



・股関節を支点にして、おしりを上げたり下げたりします
・足裏に体重をのせて、股関節・ひざ・足首をうまく使うと
ラクにできます

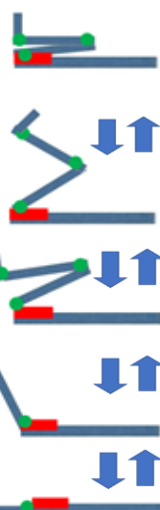
姿勢がよくなると、前向きになって、がんばる力になります

足がまっすぐ、長くなったみたい～
きもちいい～

かかとで尻をたくように、ストンと力をぬくと、気持ちいいゆるみ感ができます

自分で自分の足のゆがみを修正しながらゆっくり動かします

上むきにねころびます



・腰がうかないように床におしつけます
・尻がうかないようにします
・股関節・ひざ・足首・足先を
まっすぐにして、動かします
・股関節を支点にして
ひざをまげ、足をもちあげます

からだを正しい位置で、動かすコツを
身につけましょう(省エネ)

肩に力をいれない
腰をそらない
軸をたもって
ゆっくり動かします

片足ずつ実施すると
変化や左右の差が
わかります



カウンセリングの日程: 6/11、6/25 (予約は教頭先生まで)

スクールカウンセラー: 種子幸子



