

スクールカウンセラー便り vol.4

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの井上です。先日より新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、学校が臨時休校になりましたね。急な決定で戸惑っている人も多いと思いますが、自宅ではどのように過ごしていますか？

人は、予測もしていなかったことが突然起こり、普段の生活とは違う状況に陥ると、知らず知らずのうちに緊張状態が続く、疲れやすくなります。そして、不安なことや心配なことが続くと、こころがもやもやしたり、イライラしたり、気持ちが落ち込んだりすることがあります。さらに、食欲がなくなったり、眠りにくくなったり、お腹や頭が痛くなる人がいたっておかしくありません。これは、緊急事態に対するこころや体の正常な反応です。そして、「ストレスがたまっていますよ」という体からのサインでもあります。「なんだかいつもと調子が違うな」と気づいた人は、まずは、お家の人や先生など、信頼できる身近な大人に相談してくださいね。

また、このような状況下では、こころの健康のために①デマの情報を見分ける②人に助けを求めることを恥ずかしいと思わないことが大切です。賢い判断をして、この状況を乗り切りましょう。

最後に、ストレスに対処するいくつかの方法を紹介したいと思います。みなさんは、普段、好きなことや楽しいことなど、何気ない気晴らしをすることで、こころを元気な状態に保っています。さらに、自分でストレスのたまった状況に対処する力ももっているのです。自宅待機中は、友達とのおしゃべりや遊ぶといった気晴らしができないため、いつもとは違う方法が必要かもしれません。普段の、お気に入りのリラックス方法やリフレッシュ方法と組み合わせる使ってみてくださいね。

ぜん しん せい きん し かん ほう 漸進性筋弛緩法

○身体を弛めます

- ・両手
- ・両足
- ・肩
- ・顔
- ・お尻
- ・全部

- ① ギューっと力を入れる(5秒)
- ② ゆっくりと広げる(手)
ストンと力を抜く(足・肩)
ポカンと開ける(口)
スーと力を抜く(お尻)
- ③ 力を抜いた後のゆるんだ感じをじわじわ

漸進性筋弛緩法は、意識的に筋肉に力を入れて、その後弛めることを繰り返すことで、リラックスしていく方法です。

両手→両足→肩→顔→お尻→全部の順でやってみましょう！

肩をすくめる時は、カメさんになったイメージで。

特に、緊張しやすい人や、眠りにくいときに効果的です。

ストレッチ

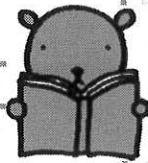
○首まわし

首を前に倒します。右向きに回します。大きくゆっくり、耳を肩につけるようなイメージで。そのまま後ろの方に倒したら、続けて左側に回し、元の状態に戻ります。

3回まわしたら、同じように左向きに3回まわします。

○肩甲骨まわし

両手を真横にのばしてから、手を肩の上に乗せます。肘をぐるぐる大きくまわします。まずは、内側から外側に。数回まわしたら、内側から外側にまわします。ゆっくり大きくまわします。



首や肩甲骨^{けんこうこつ}を弛めると体がリフレッシュします。痛気持ちいい程度の強さでやってみてくださいね。強すぎると、首や肩を痛めてしまいます。

読書やインターネットで目が疲れたときにピッタリです。

でも「ゲームのし過ぎ・動画の見過ぎにはご用心！」です。

深呼吸

○鼻から吸って口から吐きます

- ①鼻から吸って 「1, 2, 3」
- ②少し止めて 「4」
- ③口からゆっくりと吐きます
「5, 6, 7, 8, 9, 10」

☆吐く時は、シャボン玉を吹くようなイメージで優しく吐きます
☆肩から力が抜けて腕がぶら下がっているようなイメージで

深呼吸は万能です。不安を和らげたり、イライラを軽減したり、緊張を緩めます。また、力を発揮したい時やがんばりたい時にも使えます。

時々練習しておく、いざという時に、体がリラックスした感覚を思い出せていいですよ。回数は決まっていません。体の心地良さを目安にやってみてください。

「今、ここ」に気づく

○「いま、ここ」で、体・頭・心で起きていることに気づく

やってみよう！

<カエルのエクササイズ>

- ①息のしやすい姿勢で座ります
- ②息を観察します



「今、ここ」に気づくことで、考え過ぎが減り、よくない考えが浮かびにくくなります。焦りや不安を和らげます。

あぐらか正座、椅子に座った姿勢で行ってください。頭から天井に向けて糸が伸びていて、吊り下げられているようなイメージで。他にも、ごはんをていねいに味わうというような方法もあります。

新型コロナウイルス情報も
チェックしてみてね

<東北医科薬科大学>
一般向けハンドブック



藤田医科大学
小学生向け資料

