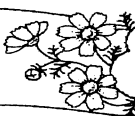


10月



スクールカウンセラーだより

No. 63

新生野中学校スクールカウンセラー 大和 誠一

朝夕涼しくなって、やっと秋がやってきた感じです。

スポーツや読書、そして味覚と楽しみの多い学期です。

その反面、夏の疲れが出たり、不安になったりすることがあるかもしれません。それには、近年「マインドフルネス」という瞑想法が有効だと言われています。

緊張やストレスで自律神経系の交感神経が高ぶってしまうと体全体が活動的に働き、脈拍が上がり、呼吸が活発になります。これがあせりや赤面、のどの渇き、体の不調を生み出してしまうます。それに対しては、静める働きを持つ副交感神経を働かせ、リラックスすることが必要です。

本来、自律神経は自分の意志で動かすことができない神経だと言われ、副交感神経も操作できないと思われていましたが、近年、環境を整えたり(香りや色、BGMなどの工夫)「マインドフルネス」に取り組んだりすることによってリラックスできることが分かりました。

「マインドフルネス」には、いろいろな方法があり心理療法にも活用されています。

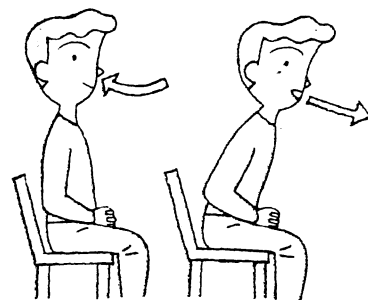
その中で簡単にできるのが呼吸法(腹式呼吸)です。腹式呼吸は、息を吸うときにおなかをふくらませ、出すときはへこませます。普段している胸式呼吸と動きが反対です。最初はおなかをふくらんでいるか、へこんでいるかよくわからないので、目で確かめながらやってみてください。

私たちは赤ちゃんのとき、みんな腹式呼吸をしていました。赤ちゃんの眠りを見ていると本当にリラックスしているなと思えるでしょう。成長するにしたがって、すばやくできる胸式呼吸に変化してきたのです。胸式呼吸が肺から出し入れする空気量は約 0.4 リットル。腹式呼吸はその 7 倍、約 2.9 リットルあるのです。そのため、心臓や肺の動きはゆっくりですみます。血圧も下がります。そして、リラックスした状態になるわけです。

では、呼吸法のやり方

静かに椅子に腰掛けます。ゆったりと、でも背筋は伸ばして背中中の緊張は緩めます。

- ① 静かに目を閉じ、心地よいイメージを心に描きます。
 - ② 吸っている息を口からゆっくり吐き出します。
 - ③ 次に、鼻から静かに息を吸っていきます。1, 2, 3
 - ④ 4 で止めてゆっくり吐き出していきます。吐き出すときはゆっくりと長い目に
 - ⑤ 5, 6, 7, 8, 9, 10
 - ⑥ これを 10 回ほど(約 2 分間)繰り返してから、元の呼吸にもどします。
 - ⑦ 大きく伸びをして「気分がよくなった」と声に出して終わります。
- 吐くときが大切です。一番リラックスできる瞬間ですから。



カウンセリングの案内

日時: 金曜日 午前 10 時から午後 4 時 45 分

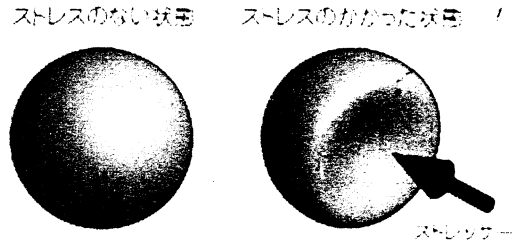
場所: カウンセリングルーム(西館 3 階) 都合がつけば小学校でも行います

申込方法: 電話で予約下さい ☎6757-1421

生徒のみなさんへ

暑さが和らぎ、気持ちのいい季節になりました。今の時期は、秋を楽しめる一方、体の調子をくずしやすい時期でもあります。健康には気をつけたいですね。健康をくずすといえ、ストレスがあります。

ストレスとは、もともと物理学用語で、たとえばボールを指で押すとへこみ、それによってゆがみが生じます。それを意味していました。心理学的な用語としては、周りからの刺激によって起こる身体的、心理的な反応を表現する言葉として使われています。周りからの刺激の方は、ストレッサー(ストレス源)と呼ばれています。



同じストレス源をかかえていてもなんともない人や逆にそれをバネにして能力をみがく人がいます。これはどうしてでしょう。

それは、ストレス源を、うまく処理できるからだと言われています。

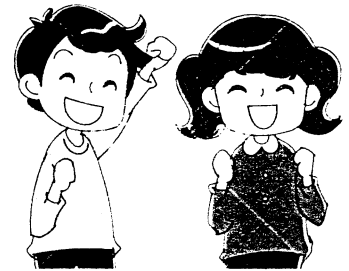
処理する方法には2通りあります。

① ストレス源をなくす、あるいは乗り越える。

「どうすればよいか」と考えるときにエネルギーが生まれて活動的になる。

② ストレス源を感じさせない方法をとる。たとえば、友達としゃべる、好きな音楽を聴く、カラオケを歌う、スポーツで汗を流す、リラクゼーションをおこなう、などして、ストレス源をやわらげ、やり過ごす。

2つとも練習することによってできる技法です。



◎うまくいかないときは、カウンセラーに相談しましょう!!