

# カウンセラーだより

令和2年 第5号

大東市立深野中学校 スクールカウンセラー

岩井知子

急に暑くなってきましたが、皆さん体調はいかがですか？私は、マスクをしている状態で上手に呼吸をすることにまだ慣れていないので、階段の昇り降りにも息が上がっています。

さて、“暑熱順化”という言葉を知っていますか？“暑熱順化”とは、身体が暑さに慣れることです。緊急事態宣言などに伴う外出自粛で、汗をかく、運動をすることが減っていて、今年は暑さに対して身体が慣れる“暑熱順化”がまだできていない人が多いそうです。人間のところと身体は、少しずつその環境に合わせて体調を整えることができます。慣れるまでは少し辛いですが、必ず順応できますので、安心して、少しずつ身体もところも慣らして、ますます暑くなる夏を一緒に乗り越えましょうね。

先日のおたよりで、コーピングについてお話をしました。今回はリラクゼーションについてお話ししたいと思います。

普段、私たちの身体には自然に力が入っています。動物としての本能が残っていて、何かが起きた時、すぐに動けるように筋肉が緊張して備えているのです。そのため、そのまま筋肉を緩めてリラックスしようとしても難しいです。そこで、反対に“意識的にまず筋肉を緊張させる”と、その後力が抜きやすくなります。この緊張とリラックスの動作を意識的に繰り返していると、だんだん自分の緊張状態に気付けるようになります。自分はどんな時に緊張していて、身体に力が入ってしまうのかがわかってくると、不安や恐怖へのとらわれが薄れていきます。

そして、自分で自分の身体をリラックスさせることが出来るようになると、「自分自身で身体の緊張をコントロールできている！」という自信につながります。このような、自分で自分の身体をコントロールするという、自己コントロール感はとても大切です。

## リラクゼーションの方法

寝る前の布団に寝転んだ状態もいいですね



①できるだけリラックスできる場所で行いましょう  
寝転んだり、椅子に腰かけたり、楽な姿勢をとりましょう。

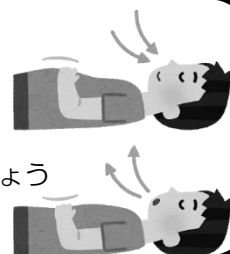
②まず腹式呼吸で呼吸を整えます

お腹の下あたりに手を当て、時間をかけて息をゆっくりフ〜っと吐ききり、お腹をへこませます。そのままお腹を膨らますように鼻から自然に息を吸い込みます。1秒息を止めて、またゆっくりフ〜っと息を吐き切ります。これを繰り返します。

目安として

1・2・3・4・5・6・7で吸って、  
1秒止めます。そして、

1・2・3・4・5・6・7・8秒で吐いてみましょう  
※最初に息を吐ききることがポイントです！



力を抜く時に、筋肉がほどけていく感覚をゆっくり感じて下さいね

③腹式呼吸を数回行って落ち着いて来たら、両手の親指を中に入れて包み込むようにしてこぶしを握り込みます。この時も呼吸を大切に、息を吸いながら力をこめ、吐くときに力を抜いてください。2～3回繰り返します

④手が終わったら、肩（ぎゅーっと耳につくくらいすぼめます）、背中（肩甲骨を寄せます）、足（足の指を手と同じようにぎゅーっと握ります ※足がつかないように気をつけてください）、顔（鼻に目と口を近づけすぼめます）も息を吸いながら力をこめ、吐くときに力を抜いてください。2～3回繰り返します

足で  
じゃんけんグー  
をするイメージ



⑤最後に、手、肩、背中、足、顔、すべて同時にぎゅーっと力をこめ、息を吐きながら力を抜いてください。2～3回繰り返します



いかがでしたか？

ぜひ、寝る前や少し気持ちが高ぶっている時、不安な時にしてみてください。気持ちが少し落ち着いて、目の前のことに集中出来たり、寝つきが良くなりますよ。自分を知って、自分のことを自分でコントロールする練習をしていけると、自信につながりますし、緊張しているときや勝負の時にベストな力が出せますよ。

カウンセリングとは、簡単に言えば「相談」です。気になること、困っていることなどをお話しください。相談は予約制です。原則として1回の相談は50分です。予約は担任または職員室の先生を通じてお願いします。生徒も保護者も利用できます。

☆昼休み、放課後も開放しています。（相談中の時は入れません）

☆相談場所 … 2階の「第1相談室」

☆カウンセラー来校日（基本的に火曜日） 10:00～16:45

6月23日、30日

7月7日、14日、21日、28日

8月25日

☆大東市立深野中学校 電話番号 … 072-879-4891



### 保護者の皆様へ

今回は、リラクゼーションについてお伝えしました。

どんなに頑張っても気持ちが落ち込んでやる気が出なかったり、いつもより気が散ってイライラしたり、そんなつもりはなかったのに周囲を傷つけてしまっていた、なんていうことはございませんか？

これらは、一生懸命頑張ってきたからこそです。自分でも気がつかないうちに疲れがたまり過ぎているのです。自分を責めたり一人で抱え込まず、早めに周囲の人に相談してください。

また、スクールカウンセリングもお気軽にご利用ください。