

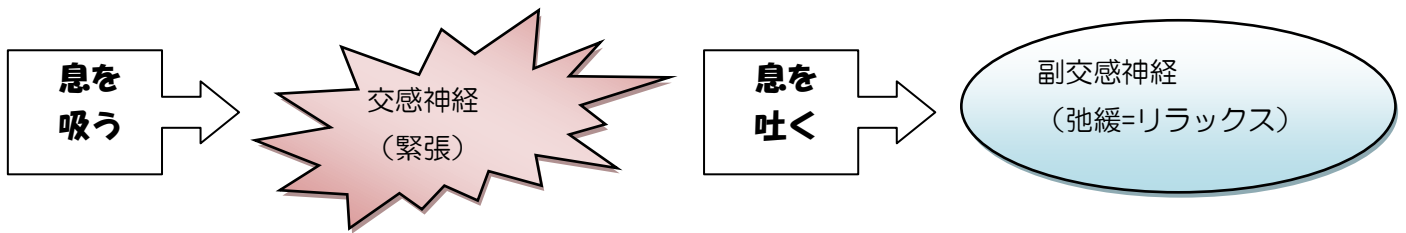
教育相談だより 5月号

平成29年度 郡山商業高校 生徒指導部教育相談係

連休も終わり、新しい環境にも慣れ始めでしょう。少し緊張感から解放され、こころもからだもお疲れの人はいませんか。「五月病」を予防するためにも、今月は「こころのセルフケア」についてお送りします。

○「セルフケア」とは・・・

“セルフケア”＝自分で自分の健康を管理すること。健康には「心」と「体」の両面の健康が必要です。「体を弛緩（リラックス）」させることで、「心の弛緩（リラックス）」も起こります。



※交感神経・・・緊張やストレスを感じ疲れた時、これが活性化している。そのまま続くと、自律神経のバランスが崩れ、自律神経失調症などにつながってしまうといわれている。

(症状) 疲労感、不眠、動悸、頭痛 など

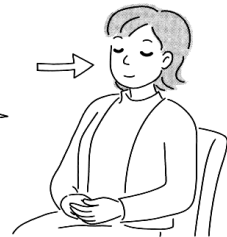
◎副交感神経を活性化し、交感神経の動きを抑制しながらストレスを上手に緩和していこう！

○「10秒呼吸法」にトライ！

- ①目を閉じ、楽な姿勢でイスに座ります。両手はお腹の前で合わせ、ゆったりとした気持ちになるまで待ちます。
- ②「1・2・3」と、鼻で息を吸います。
(3秒くらい)
- ③「4」で息を止めます。
(2秒くらい)
- ④「5・6・7・8・9・10」と、口から息を長く吐きます。
(8～10秒くらい)
- ⑤息を吐ききったら、ゆっくりと2回目の呼吸を始めます。

※①～⑤を10セット程繰り返します。

鼻から吸って
「1,2,3」



軽く止めて「4」



口から吐きます
「5,6,7,8,9,10」



《留意事項》

○呼吸法は心身が弛緩するので、ぼーっとしたら弛緩を元に戻すことが大切。

(方法) 手をグーパーと10回くらい握ったり開いたりする。両手を上げる。 など

○座ってできる簡単リラックス法

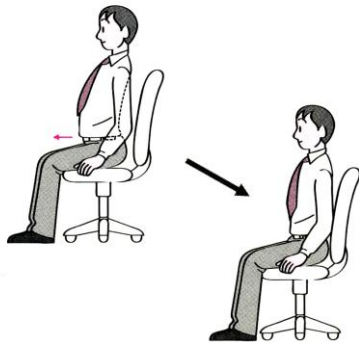
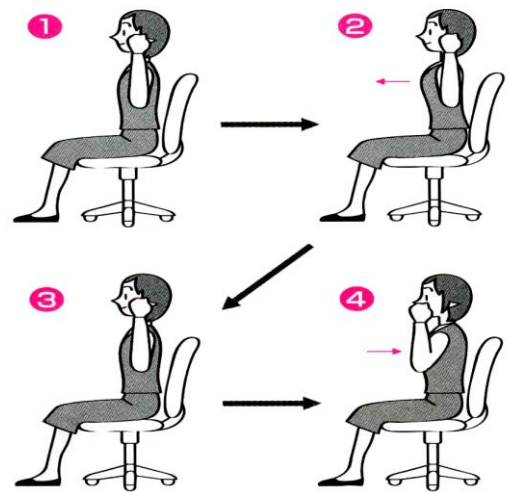
“プログレッシブ・リラクゼーション”…シカゴの医師ジェイコブソンが考案。からだの緊張をほぐすのに有効なエクササイズ。緊張した筋肉をほぐすことで、心のリラックスにつなげていきましょう。休み時間など短い時間でもOK！

【筋肉の緊張を点検する】

1. からだの筋肉を次の4つに分けて考え、まずはどの筋肉が緊張しているのかを点検します。
 - ①手と腕（腕は前腕部・上腕部に分けて）
 - ②頭部と肩
 - ③胸・腹・腰
 - ④尻・脚（脚はもも・ふくらはぎ・足に分けて）
2. 目を閉じて、緊張している筋肉はどこかを意識しながら、つま先から上へと順にチェックしていきます。
3. 緊張している筋肉があったら、その感覚をしっかり認識してエクササイズ！

【肩のリラックス法】※右図参照

1. 手を顔の両側で固く握りしめ、肩をすくめる。(図①)
2. 胸を張って背中を狭め、肩と腕の筋肉を5～10秒緊張させたあと、力を抜いて20秒間リラックスさせる。(図②)
3. 1の体勢に戻る。(図③)
4. 胸を狭めて背中を広げ、肩と腕の筋肉を4～10秒間緊張させたあと、力を抜いて20秒間リラックスさせる。(図④)



【腰のリラックス法】※左図参照

1. 下腹を出し、みぞおちを反らせるようにして、腰から背中にかけての筋肉を5～10秒間緊張させる。
2. 全身の力を抜いて、20～30秒間リラックスする。

(出典：「月刊学校教育相談」2017. 4月号、黎明書房「先生が進める子供のためのリラクゼーション」(田中和代 著)、(株)法研「心のチェックシート」(渋谷昌三・福西勇夫 著)より抜粋)

○5月のSC来校日



4月号をご覧ください！4回お越しになりますので、ぜひご活用ください。

【今月のことば】

すべては出会いの一瞬できる／
だから／その時のために／
心を磨いておくのだ／名刀のように

坂村真民（仏教詩人）

