



スクール・カウンセラー便り (臨時便 その2)

—生徒・保護者の皆さんへ—

生徒・保護者のみなさん、こんにちは。スクール・カウンセラーの尾崎です。休校期間が続いていますが、体調や気分はどのような状況でしょうか？自宅待機が続き、不調を感じてはいないでしょうか。辛い時期を乗り切るために、心と体をメンテナンスして大切にしましょう。

今回は、緊張をときほぐし、心と体のバランスを整えるためのヒントをお届けします♪



今の状況では、あまり外出ができないですね。とはいえ、ずっと家の中にこもっていると閉じ込められているようで、気持ちまで沈んでしまったり、息苦しさを感じてしまったりしてきます。

なぜなら、人間は長時間緊張したり不安を感じたりすると、知らないうちに呼吸が浅くなり、体に力が入ってしまうからです。そうすると心もますます力が入って、緊張が強くなってしまって体も調子が悪くなるという悪循環になってしまうことも多いものです。

例えば、肩がこって頭痛が出たり、気持ちがそわそわして落ち着かなくなったり、眠れなくなったり、食欲がなくなったり逆に食べ過ぎてしまったり、イライラして誰かに八つ当たりしてしまったり…といったことです。また、眠っていても熟睡できずに、体がだるくなって疲れが取れないこともあります。

そんな時、呼吸の仕方を調節することで、自分で力をぬいてリラックスすることができます。お家で家族と一緒に試してみましよう。



①腹式呼吸

普段は、息を吸ったり吐いたりする時に胸を動かす胸式呼吸をしている人が多いようです。でも、実は「腹式呼吸」の方が効率よく酸素を取り入れ、リラックスしやすいという特徴があります。

息を吸う時はお腹をふくらませ、吐く時にお腹をへこませましょう。

初めはお腹に手を当てて呼吸をすると、感覚がつかみやすいです。コツをつかめば楽に腹式呼吸ができるようになりますよ。



②10秒呼吸法

腹式呼吸をマスターしたら、次は腹式呼吸をしながら、呼吸の長さとタイミングを調節する練習をしましょう。ゆっくり10まで数を数えながら呼吸しましょう。

この呼吸法は、吸う時間の倍の時間をかけて息を吐くことがポイントです。細く長く息を吐き出しましょう。数えるスピードは、苦しくない程度に各自で調節してくださいね。

- ①鼻からゆっくりと息を吸いながら、3まで数える。
- ②4で、いったん息を止める。
- ③ゆっくりと口から息を吐き出しながら、5から10まで数える。



この呼吸法をマスターしておくで、普段も緊張してしまう場面に応用できます。例えば授業中の発表前など、緊張する時に何度か使えば、リラックスできるようになります。

何度か繰り返すと、体の力が抜けて楽になります。息を吐き出す時に、体の中から嫌なものが出て行くことをイメージする感じでやってみましょう♪

それでも何か不安なことがあれば、スクール・カウンセラーにもご相談ください。話をして気持ちを吐き出すだけでも、心が楽になることがあります。

休校期間中でも利用できます（月曜日）。

予約は、学校までお電話ください。

