



スクール・カウンセラー便り

(臨時便 その3)

一生徒・保護者の皆さんへー

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。

前回のお便りに載せた、腹式呼吸と 10 秒呼吸法はどうでしたか？時間のある時に練習を繰り返してぜひマスターしてみてください。日常の緊張場面でも応用できますよ。

今回は、身体の力の入りすぎを改善するヒントをお届けします♪



休校期間が長引いてしまっていますね。家でじっとしていると、体を思い切り動かしたくなってきました。でも、一人でできることは限られているし、そもそも家の中ではスペースが足りないし・・・学校の体育の授業や部活って、すごく大切な時間だということが改めて分かりますね～♪



長時間同じ姿勢でいると、いつの間にか体が固まってしまって、動かしにくくなりますよね。気が付いたら肩がこっていたり、背中や腰、頭が痛くなることも。これが続くと、夜も熟睡できなくなって、疲れが取れなくなります。体がスッキリしないと、気分的にもイライラしてしまったり、やる気がなくなりますよね。

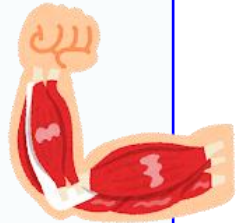
そこで！今回は**自分で体の力を抜くための方法**をご紹介します。

漸進的弛緩法（ぜんしんてきしかんほう）

ストレスがたまっている時は、気付かないうちに体に力が入りすぎてしまい、自分では力を抜けなくなることがたくさんあります。だから、緊張している時に誰かから「体の力を抜いて！」と言われても、**どこにどう力が入っているのか、どうしたら力が抜けるのか分からなくて困る**こともありますよね。

「筋肉は、意識的に力を込めた後で脱力すると、それにつられて他の場所の筋肉も緊張がゆるむ」という特徴があります。それを利用して心と体の緊張を自分自身でほぐしていくためのやり方が、この漸進的弛緩法です。

ポイントは、**「一度あえて体に思い切り力を入れる」**ことで、力が抜けた時の状態との区別をつけやすくして、力を抜くコツをつかむことです。



①イスに、背もたれにはもたれずに、自然にまっすぐな感じで座る

- ・足の裏が床につくように。両うでは横にたらしめます。
- ・この状態で、少し肩を上げたり、回したりして動かしてみましょ。

②肩をまっすぐ上に上げる

- ・背中が丸まらないように気をつけよう。



③もうこれ以上は上がらないと思うところで肩を止めて、力を込めたまま1から5までゆっくり数える

- ・肩以外の体の部分は、なるべく力をぬいておきましょう。
- ・ヒジや指先も力はぬけていますか？

④ゆっくりと息を吐き出しながら、肩の力をぬいて、ゆっくり下におろす

- ・「すとん」と力をぬいておろす方が気持ちが良いければ、そうしてください。
- ・肩をおろすとき、どんなふうに力がゆるんでいくのかを味わいましょう。



⑤肩を下ろしたあとの、力がぬけた感じ、体がゆるんだ感じをしばらく味わいましょう（10秒以上脱力してみよう）。

⑥最後に、深呼吸をしましょう。腹式呼吸でできるかな？

☆これを何度か繰り返してみましょう。

- ・終わった後、体はどんな感じですか？力がぬけたのは分かりましたか？
- ・気分はどうですか？緊張やいらいらは少し減りましたか？



☆肩の脱力ができたら、他の部分も挑戦してみましょう。いくつかの部分を組み合わせてやった後、最後に何度か深呼吸をしよう。立ち上がる時は、もう一回手を握ったり肩を上げ下げしたりして、一度力を入れてから、ゆっくりと。

- ・手のひらを思い切り握り締める
- ・足を前に伸ばしたまま力を入れる
- ・ひじをギュッと曲げたまま力を含める

5秒くらい力を入れた後、
10秒くらい脱力させる



☆家族みんなで挑戦してみよう♪ 誰が一番うまく力が抜けるかな？

☆集中力が落ちた時にも試してみよう♪ ちょっとすっきりするよ。

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）が、休校期間中については、基本的に予約での対応となります。電話での相談も受け付けています。予約は、学校までお電話ください。

