



## 終わりの見えづらいストレスに対処するために

休校が続いていますが、みなさん心と体の調子はどうですか？今は何かしらの不安やストレスを感じている人が多いかもしれません。今のような終わりの見えづらいストレスが続いていると、例えばこんな反応が出ることがあります。

☆ピリピリして眠りにくい ☆不安や焦りを感じて集中しにくい

☆なにげないことにイライラする

こうした反応が出ると驚いてしまいますが、これは「敏感になることで外側に注意を払って身を守ろうとする」という、ストレスが続くと誰もが経験しやすい一時的な反応です。

このような反応が出る時には、無理して元気なように振る舞うよりも、①身近な人と「不安だね」「しんどいね」と気持ちをシェアし合うことが大切です。

それから、②体に対して「必要以上に力を入れなくてもいいんだよ」というメッセージを送ってあげるのもオススメです。例えばこんなエクササイズがあります。

### 肩上げ体操

肩をゆっくりと上げて、ストンと下ろすという簡単な体操です

- ① ・イス(床の上でも可)に座り、腕を真横におろす
  - ・立ったまま行ってもよい
  - ・背筋をまっすぐ伸ばす
- ② ・肩をゆっくりと上がるころまで上げる
  - ・肩以外に力を入れないように
  - 腕や肘が突っ張ったら、力を抜く
  - 首に力が入ったら、あごを引く
- ③ ・肩をストンとおろす
  - ・肩をおろすとき、気持ちよさを味わう
  - ・力の抜けた感じを味わう





## 肩開き体操

肩を後ろにゆっくりと動かし、前にゆっくりと戻すという簡単な体操です

- ① ・イス(床の上でも可)に座り、腕を真横におろす
- ・立ったまま行ってもよい
- ・背筋をまっすぐ伸ばす



- ② ・肩を少しだけ上げる
- ・そこから、肩をゆっくりと後ろに動かす
- ・肩以外に力を入れないように  
腕や肘が突っ張ったら、力を抜く  
腰がそったらおへそをひっこめる



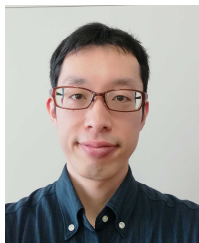
- ③ ・肩をゆっくりと前に戻し、肩をおろす
- ・肩を戻すとき、気持ちよさを味わう



(鳥取大学 竹田研究室『ココロの健康のための道具箱』より)

上のような反応は体が頑張っ身を守ろうとしているということでもあるので、頑張っている自分の体に「ごくろうさん」とねぎらってあげながらエクササイズを行うといいでしょう。また、もしこうした反応が1ヶ月以上続く時には我慢せずに専門家(心療内科・精神科の医師やカウンセラー/スクールカウンセラー)に相談してくださいね。

\*\*\*\*\*



スクールカウンセラーの瀧本伸一(たきもと しんいち)です。瀬戸北総合高校に来て2年目になります。新入生のみなさんはじめまして、2・3年生のみなさんは今年度もよろしくお願ひします。最近時間があるのを利用して、昔読んだ本を読み返すのが小さな楽しみです。みなさんと色々な話ができたらいいなと思っています。休校が明けてみなさんと会えるのを楽しみにしています。

\*5月のカウンセラー来校予定日は12日(火)・26日(火)です。

面談を希望する人(生徒・保護者)は、学校Tel:0561-48-1500に電話をください。

