

## ストレス反応とリラックス法

休校期間がのびましたが、みなさんどんなふうにご過ごしていますか？ゆっくりできる時があれば「きゅうくつに感じてイライラ」したり「いつまで続くんだろうと思って不安」になる時もあるかもしれません。

「もう高校生なんだから落ち着いていなきゃ」なんて思っていないませんか？そのイライラや不安は「ストレス反応」といって、ストレスに対して誰にでも起きる自然な反応です。

### さまざまなストレス反応

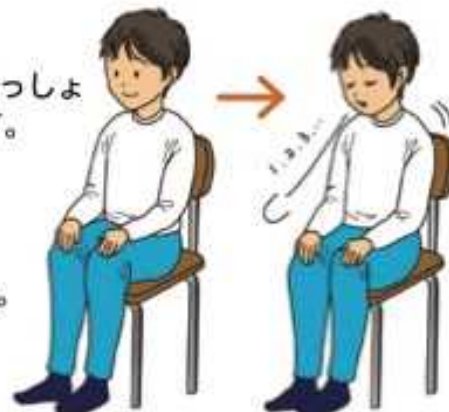
<h4>からだ</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 寝つけない、夜中に目が覚める</li> <li>● 食欲がでない</li> <li>● お腹や頭が痛い</li> <li>● 体がだるい</li> </ul> 	<h4>気持ち</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>● とてもこわい 不安</li> <li>● イライラする</li> <li>● おちこむ</li> <li>● なんにも感じない</li> <li>● やる気がでない</li> <li>● ひとりぼっちな感じ</li> </ul> 
<h4>行動</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 落ち着きがない</li> <li>● はしゃぐ</li> <li>● 怒りっぽくなる</li> <li>● 子どもがえり</li> <li>● ひきこもる</li> </ul> 	<h4>考え方</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 集中できない</li> <li>● 考えがまとまりにくい</li> <li>● いきなりその時を思い出す</li> <li>● 思い出せない・忘れやすい</li> <li>● 自分をせめてしまう</li> </ul> 

ストレス反応は今の状況ではあつて当たり前なもの。無理になくす必要はありません。安全で安心できる生活を続けていればだんだんおさまってきます。生活のリズムを整えたり、適度な運動をしたり、楽しいことやホッとできることをしていきましょう。それで収まるならいいですし、そうでないなら日記を書いて気持ちを整理したり、友達や家族にグチを言ったりするのもいいですね。

それに加えて今回は、自分で簡単にできるリラックス法を2つ紹介します。

### ● リラックス呼吸法 ●

- 1 楽な姿勢で自然にまっすぐ腰掛けます。目は閉じて、開いたままでもいいです。
  - 2 楽に気持ちよく腹式呼吸で深呼吸をします。
  - 3 鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
  - 4 もう一度、吸って、1, 2, 3 ハイ、少しとめて、吐きます、6, 7, 8, 9, じゅう～。
  - 5 吐いてしまうと自然に息が入ってきます。
  - 6 もう一度、らく～に気持ちよく深呼吸をします。
  - 7 息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなどもいっしょに吐き出すイメージで、ゆっくりと吐き出します。
  - 8 自分のペースで、しばらく続けましょう。
- …… 1分程度行う ……
- 9 ハイ、終わりです。全身でウーンと伸びをします。適当に首や肩を回したり、足を動かしたりして終わりです。



まず思いっきり息を吐ききってから吸うのがコツです



● 上半身のリラックス法（イスに座って行う方法） ●

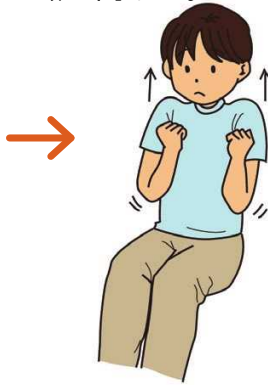
1 ひざの上で、握りこぶしを作ります。こぶしに力を入れます。  
⇒手と前腕に力を入れる。力を入れている感じに意識を向ける。



2 腕にぎゅっと力を入れた状態で、ひじを曲げて、体の方向に近づけます。  
⇒腕全体に力を入れて、その力が入っている感じに意識を向ける。



3 腕に力を入れたまま、肩に力を入れて、そのまま上に上げます。  
⇒腕と肩全体に力を入れて、その力が入っている感じに意識を向ける。



4 肩を上げたまま、少し胸を開きます。  
⇒上半身全体に力が入っている感じに意識を向ける。



100%ではなく80%くらいの力でやりましょう

5 そのまま、ゆっくり5数えます。この時に、息を止めないようにしましょう。力が入った感じをそのまま味わいます。



6 上半身に入った力を、すんとと抜きます。ふわ〜と力が抜けた感じを味わいます。力を抜いた後、しばらくは（約1分）そのまま体に意識を向けた状態です。



● スッキリ仕上げ ●

● 両手で、グー、パー、グー、パーを何度か行い、腕の曲げ伸ばしを数回します。



● 全身、背伸びをします。手や足もおもいきり伸ばして、スッキリさせます。



ぼーっとして力が入りにくい時は、「スッキリ仕上げ」だけするのもアリです

（静岡大学「支援者のための災害後のこころのケアハンドブック」より）

ストレス反応が出ている時だけでなく、ふだんの生活もほどよく力を入れて、時々力をぬける時はぬいてやっていたといいですね。学校が始まってからもいきなり全力でなく、ぼちぼちスタートしていきましょう。

（スクールカウンセラー 瀧本伸一）

\*\*\*\*\*

\* 5月・6月のカウンセラーの来校日は

5月12日(火)、5月26日(火)、6月9日(火)、6月23日(火) です。

☆電話や、通話アプリ「ZOOM」による相談も可能です。

☆希望する生徒・保護者の方は、学校に電話をして、クラス担当か相談室担当の教員に希望を伝えてください。（学校電話番号：0561-48-1500）