



松井田中学校保健室
令和5年7月6日
私のリラックス法は
一人カフェタイム♪号

学校保健委員会で

リラックス法を体験しました♪

7月4日に、第1回学校保健委員会を開催しました。今年度の保健テーマは、「ストレスを解消する方法を具体的に学び、自分の生活に活かすことができる」です。そこで、今回の学校保健委員会では、「実践！！ストレスマネジメント」と題して、本校のスクールカウンセラーである、生方直先生にリラクゼーション方法を教えて頂き、全校で体験しました。

人によって、リラックスできる事は様々ですが、今年度は出来るだけ多くの方法や活動を紹介し、参考にして頂けるよう取り組んでいく予定です。保健だよりでも紹介していきますので、家や学校でお試し下さい。



スクール
カウンセラー

生方先生に教えて頂いた方法をご紹介します♪

1. なでなでトントン

楽な姿勢で、肩、鎖骨の辺り、お腹、膝等好きなところを手の温かさや重さを感じながらやさしくなでたり軽くトントンたたく

2. 呼吸法

浅すぎず深すぎず椅子に腰掛け背もたれて楽な姿勢で座る
足は軽く前に投げ出す感じで
軽く目をつぶる 1 2 3 吸って4でとめる 5 6 7 8 9 10で口を軽くすぼめてゆっくり吐く
60～90秒
モヤモヤや不安を吐き出すイメージもよし
呼吸に意識を集中するのもよし
消去法 グーパー エイエイ グーツと吸いながらのびて脱力



3. 漸進的筋弛緩法

・手 ・腕 ・背中 ・肩 ・顔

楽な姿勢で座る

10秒グッと力を入れて脱力

グッととは6割から7割くらい ※入れすぎない 痛い箇所はやらない

力の抜けた感じをじんわり感じる

消去法

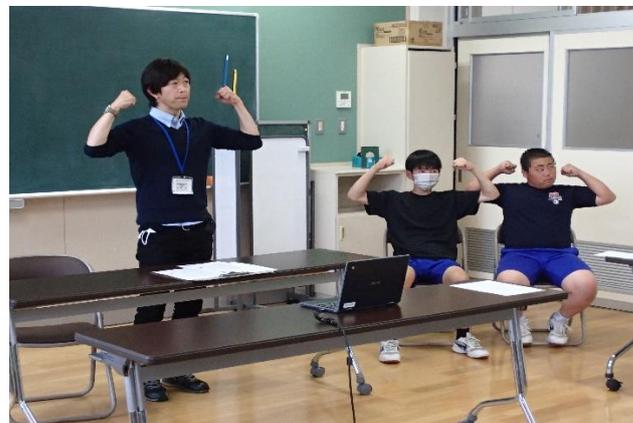


4. グラウンディング

楽な姿勢で座る

地面を下に押しつけている感じを足の裏で感じる 押しつけるのは軽くでいい

10秒くらい押しつけて感じるのを数回やってみる



生徒の様子と共に紹介したストレスコーピング法はいかがでしたか？

ストレスは生きていく上であって当たり前。いかに上手に付き合っていくかが大切です。

生方先生によると自分に合ったリラックス方法は、たくさん持っていた方がよいとの事。

自分の人生を楽しく豊かに生きるために、どんな風に時間を使うか。

誰と何をして過ごすか。(もちろん1人でもOK!) どんなときにホッと

できるのかを知って、たまには自分にご褒美タイムを作れるといいな～

と思います。これからも、松中保健委員の様々な活動を紹介していきます

ので、楽しみにしていて下さいね。

