

相談室だより



2020年 7月 第2号 <狭山緑陽高等学校相談室>

学校が再開して約1か月、通常登校になってようやく2週間が経ちました。新しいクラスに、ソーシャルディスタンスや消毒などの新しい習慣も加わり、気を使うことが多く、大変でしたね。環境の変化に慣れてくると、体の疲れを感じやすくなってきます。ちょうど梅雨に入り、気分も滅入りやすくなっています。こんな時期には心と体のリラクゼーションが大切です。



リラクゼーションとは

心と体の緊張を解きほぐし、リラックスした状態にすること。温泉にゆったり浸かって身も心も伸び伸びしている状態を想像してください。リラックスした状態になると、心身が癒され、疲れがとれて、エネルギーが蓄えられます。セルフコントロールや集中力・持続力も高まります。

どんな方法があるの？

リラクゼーションには、

- きれいな花や絵を見る
- 静かな音楽を聴く
- 心地よい香りを漂わせる
- よく寝る
- お風呂にゆっくり浸かる
- 軽い運動をする



などがあります。リラックスする方法は人によって違います。自分に合う方法を見つけましょう。

学校で使える10秒呼吸法をオススメします

人は、赤ん坊の頃は深い安らぎを得る腹式呼吸をしているそうです。でも、成長するにつれて、様々なストレスから浅い胸式呼吸がいつの間にか身につけてしまうのだそうです。

1回の呼吸で出し入れする空気量は、胸式呼吸では約0.4リットル、腹式呼吸では約2.9リットル。なんと7倍以上です。血液の流れも肺の上部より下部の方が倍以上も多いのです。そのため腹式呼吸は少ない呼吸数で楽にたっぷり酸素を取り入れることができます。

呼吸が落ち着いて、心身がリラックスすると、余裕を持って、ストレスや課題に対処できるようになります。呼吸に意識を集中すると、気づきが高まり、問題解決能力も上がります。勉強の能率も上がりますよ。

学校でできる簡単な腹式呼吸法を紹介します。ぜひやってみてください。



- 1、椅子に深からず、浅からず腰掛けて、膝は90度より大きく、足をちょっとだけ前に投げ出す感じにします。目を閉じて、お腹に軽く手を当てましょう。

- 2、吸っている息を口からゆっくり吐き出します。「1、2、3。」4でいったん止めて、「5、6、7、8、9、」10まで吐き出したら、鼻で息を吸います。たっぷり吸ったら、また口から吐きます。

息をちゃんと吐き出すと深く吸い込むことができるのだと実感できますよ。吸い込んだ息でお腹を膨らますイメージで。6~7回繰り返してください。