

ストレスや不安との上手な付き合い方

アウトリーチ型スクールカウンセラー 小松 宏暢

こんにちは。スクールカウンセラーの小松宏暢です。

GWも明け、気温もどんどん上がってきましたね。例年よりもだいぶ早く梅雨入りをして、ジメジメした日が続いています。朝晩と日中の温度差に加え、新型コロナウイルスの影響もあり、窮屈な生活を送っていることと思います。

思ったことが出来ない、制限される、いつもと同じようなことが出来ないというのは、大人も子どももストレスが溜まり、疲れてしまうものです。

今回はその「**ストレス**」について、**リラックス方法**とともに紹介したいと思います。

- 苦手な上司や人と一日中仕事をする
- 好きな人と一日中一緒に過ごす
- 明日からのテストで、なかなかテスト勉強が終わらない
- 楽しみにしていた運動会、大好きなリレーの練習
- 夏休みも今日で終わり…明日からまたいつも通りの日常が始まる
- いよいよ明日から楽しみにしていた旅行の出発に

左の項目の中で
ストレスなのは…?

楽しいことも、つらいことも
すべてがストレス

ストレス（フラストレーション）とは……何らかの刺激によって生じた「心や体の状態」のこと

- ストレスが溜まり始めると…
- 目の疲れ
 - 目覚めが悪い
 - 疲れが取れない
 - 胃もたれ
 - めまい・立ち眩み
 - イライラ
 - 頭がすっきりしない
 - 集中力が落ちる
 - 不安感
 - やる気が出ない
 - 過食・食欲減退
 - 一人でいたいと感じる

ストレスで引き起こされる病気

【身体の症状】

- 自律神経失調症
- 体重増加・肥満
- 高血圧
- 糖尿病
- 脳卒中
- 心臓病
- 記憶力低下

【精神的な症状】

- うつ病
- パニック障害
- 適応障害

気軽にできるリラクゼーション

☆呼吸法（腹式呼吸）

☆筋弛緩（きんしかん）法

なぜ『呼吸』なのか??

◎不安や緊張を感じると自然と呼吸が浅く早くなる

◎リラックスしている時は呼吸が自然と、深くゆっくりになる

◎ストレス社会と言われる現代では日常生活や対人関係等のストレスから、呼吸が浅くなりがちで、それが習慣化していると言われる。（胸式呼吸が習慣化）

胸式呼吸・・・楽に呼吸はできるが、新鮮な空気を取り込みにくく、肺のガス交換も十分ではない

腹式呼吸・・・深い呼吸で、主にリラックス中や寝ているときにする呼吸

腹式呼吸のメリット

◎肺や心臓の負担が減り、血圧も高くない

◎胃腸や肝臓などの内臓がマッサージされ、生体機能の低下を防ぎ、血液の循環を高める

心理的には・・・

◎ゆっくりした呼吸……不安の軽減、リラックス状態

◎吐く息を長くする……怒りや時間の切迫感・焦燥感の改善

☆呼吸法（腹式呼吸）

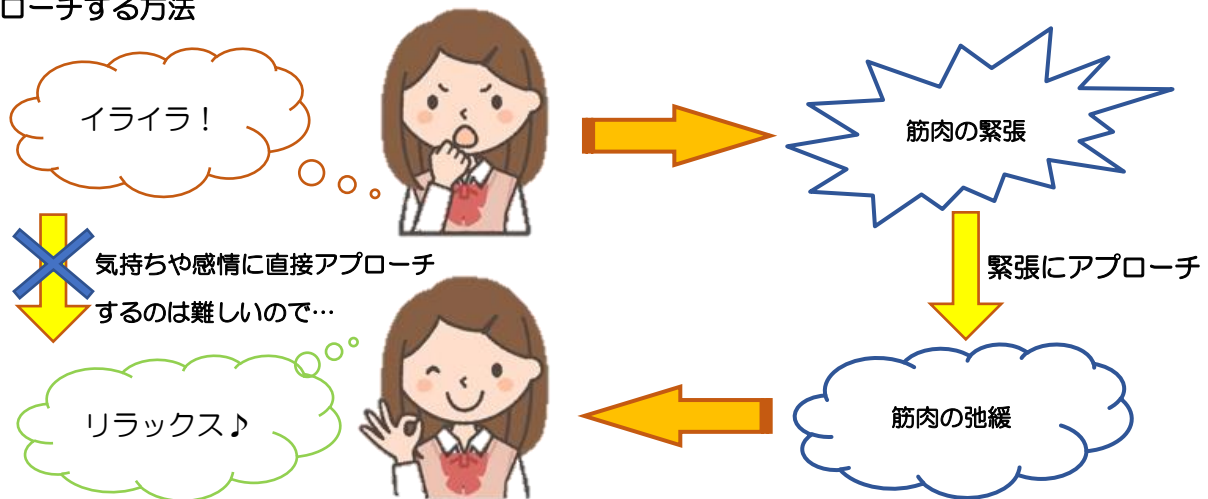
ポイントは3つ!! ①【吸うときは鼻で】 ②【吐くときは口で】 ③【吐く息をいつもより長めに調節】

やり方

- ①口をおちょぼ口の形にして、5～7秒くらい、細く遠くに下腹をへこます感じで息を吐きだす
- ②3秒くらいかけて、下腹を膨らます感じで鼻から息を吸う
- ③2秒くらい息を止める⇒⇒⇒①につながる
- ④1～3を3分程度繰り返す

筋弛緩法とは？

不安や緊張を取り除くために、「気持ちや感情」ではなく、自分の意志でコントロールしやすい「筋肉の緊張」にアプローチする方法



☆筋弛緩法

ポイントは3つ!!

- ①【緊張させる】わざと筋肉に力を入れる
- ②【弛緩させる】ストンと力を抜く
- ③【感じる】力が入った（緊張）状態と力が抜けた（リラックス）状態に気持ちを向ける

～順番～

両手 ⇒ 両足 ⇒ 肩 ⇒ 背中 ⇒ 首 ⇒ お腹 ⇒ 顔 ⇒ 全身

両手に力を入れる→力を抜く→両足に力を入れる→力を抜く……顔までやったら全身すべてに力をいれて一気に抜くというように順番に意識しながらやるのが良いと思います。

- 音楽鑑賞
- 映画鑑賞
- 筋トレ
- ストレッチ
- 料理
- ボードゲーム
- 入浴や睡眠
- などなど…

今回紹介させてもらった「呼吸法」と「筋弛緩法」に加えて、皆さんそれぞれのストレス解消法やリラックス方法を組み合わせながらストレスや不安と上手に付き合ってもらえればと思います。

教育センターでは様々なご相談についてお受けすることも出来ますので、お気軽にご連絡ください。

連絡先：土佐清水市教育センター【0880-82-3015】

勤務日：火曜日・水曜日 9：00～17：00（火曜日は学校訪問が多く入っています）