

心の簡単メンテナンス（保護者の方へ）

京都市立宇多野小学校
スクールカウンセラー 白原 真弘

この度は新型コロナウイルス感染症の拡大防止とそれに伴う学校の休業や生活の変化などで、エネルギーを持て余し気味なお子様との生活など、普段と異なる生活にお疲れ気味の保護者の方もいらっしゃるかと思います。

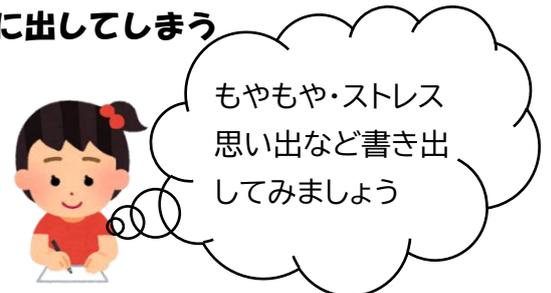
そんな時に使える、お家でもできる簡単な心のメンテナンスを紹介します。よければ、日々の生活の中で活用していただければと思います。

・ストレスを発散するコツは『外に出す』

ストレスを管理する（ストレスマネジメント）上で、大切だと言われているのがストレスを身体の中に溜めずに『外に出す』ということが重要です。

文字でも、運動でも、鼻歌でも、とにかく外に出すということを意識してみてください。

- ・日記を書いてみる（子どもに見られなければぐちゃストレスを吐き出してもよい）
- ・運動やストレッチ、深呼吸などをして汗や息として身体の外に出してしまう
- ・周囲の頼れる人に吐き出す、相談する
- ・「楽しい」「嬉しい」時には「悲しい」など、口に出してみる



この方法は、大人だけではなく子どもにも有効な方法です。

どんな方法があるのか一緒に考えると、これからのストレスとの付き合い方も学べると思います。また、「やる前より何パーセントぐらいスッキリしたか」などを言葉にして意識することで効果はググッとアップします。

・こころを整えたいときは、身体を整えよう！

心と身体は自律神経という、調子を整える神経で繋がってセットになっています。

楽しいことをしている時など心の調子が良い時は、身体も軽く感じるし、自然と笑顔になります。また、マッサージを受けている時など身体の力が抜けている時は、心もリラックスして柔らかくなりますよね。このように、心と身体は二つで一つになっています。逆もおなじです。

心が疲れている時は、**ストレッチをすることで身体を柔らかくしてみましょ！自然と心も柔らかくなってくる**はずです。

- ・ストレッチは痛くなるまでは行き過ぎ。「心地いいな」と感じる強さで、じんわりと
- ・呼吸に意識を向けましょ。ゆっくり息をすって、ゆっくり口から吐きながら行ってください
- ・家族と互いに、手を添えて介助し合うと安心感があり効果がアップします



リラックス呼吸法

手軽にできるリラックス呼吸法のやり方を紹介したいと思います。

今回はイスに座った状態で呼吸を行う方法をご紹介します。

ゆっくりと息を吐く時に、日頃の緊張や無意識に入っていた力が抜けたり、モヤモヤやストレスと一緒に出ていきます。簡単にできるので、疲れを感じた時や寝る前に試してみてください。

準備

- 身体を締めつけるものはゆるめ、時計やメガネは外します。
- 後ろにもたれて、ちょうどすわりのいいところに座ります。
おしりの位置は深すぎず浅すぎず、ちょうどいいところに調整しましょう。
- ひざの角度は90度より少しひらいて、少し投げ出すくらい（足裏は地面にくっつける）。
- 手は開いておきます。向きは上向きでも下向きでも構いませんのでじっくりくる感じに。
じっくりこないときは、へその下あたりに軽く当ててもかまいません。
- 目を閉じられる人は、静かに目を閉じましょう。（無理せず）

※横になってするときは、力を抜いて横になります。足は広げすぎずまっすぐにして行います。

お腹に手を当てると、お腹がふくらむ感じが感じられやすいです。

呼吸を試みよう

- ① いったん背筋をピンとたてます。そこから息をゆっくりと吐きだしながら、背中の中の緊張をゆるめましょう。
- ② 『1・2・3』で、息を鼻からゆっくりと吸います。（**お腹がふくらむように**）
- ③ 『4』で、息をいったん止めます
- ④ 『5・6・7・8・9・10』で、口からゆっくりと吐いていきます。
口から吐くときは、**細くながーくゆっくりと吐ききりましょう**
イメージとしては、長く遠くに届けるように行ってください。
- ⑤ ①～④を6～10回くらい繰り返して行います
- ⑥ 最後に手をグーパーして、背伸びをしてスッキリしてから目を開きましょう。



▲吸いながらおなかをふくらませる。



▲息を吐きながらおなかをへこませる。

無理なくゆっくりと呼吸をすることが大切です。ゆっくりと吐くことができればいいので、無理のない**自然な呼吸**でやってみてください。