

スクールカウンセラー便り《第9号》

令和4年1月13日

京都市立白河総合支援学校

しんねん ことし ねが ねんまつねんし
新年がスタートしました。今年もよろしくお願いいたします。年末年始はみなさんゆっくり

できたでしょうか。おもちゃやおせちなどのおいしいものを食べすぎてちょっと身体が重くなっ

ひと こんかい からだ うご きぶんてんかん
た人もいるかもしれませんね。今回は身体を動かして、気分転換できるようなストレッチを

しょうかい おも
ご紹介したいと思います。



～こころが落ち着くストレッチ～

からだ うご けつりゅう よ からだ からだ けつりゅう よ
身体を動かすと血流が良くなって、身体がポカポカしてきますよね。身体の血流を良くする

からだ めんえきりよく えいよう じょうず よ
ことで、身体の免疫力や栄養を上手にアップできると良いですね。ここでは、ストレッチをしな

こきゅう いしき お いらいら とき お つ とき
がら、ゆっくりとした呼吸に意識を向けることで、イライラした時や落ち着かない時にこころを

お つ ほうほう しょうかい
落ち着かせる方法をご紹介します。

① まずは、いつもよりゆっくりと呼吸をしましょう。こきゅう かず かぞ こきゅう ひと かず
数を数えるとゆっくり呼吸ができる人は数

かぞ あたま なか ふろ じぶん
を数えてみましょう。頭の中で、お風呂でゆっくりしている自分をイメージするとゆっくり

こきゅう じぶん じょうたい こきゅう
呼吸できるなら、自分にとってリラックスできる状態をイメージしてゆっくり呼吸をしてみま
しょう。

かい ふんかん じぶん き
10回やってみる、5分間してみるなど、やり方は自分で決めてやってみてください。

②-1. 腕^{うで}を上げて、頭^あの上^{あた}へ伸ば^{うえ}してみよう。指先^{ゆびさき}が天井^{てんじょう}に届^{とど}くぐらいにできるだけ高く

伸ば^のしながら息^{いき}を吸^すって(1-2-3), 吐^はいて(1-2-3-4)。今度^{こんど}は両手^{りょうて}を肩^{かた}に置^おい

て、ひじを両^{りょう}わきにはりだそう。体^{からだ}をどちらかにひねりながら、息^{いき}を吸^すいこもう。つぎに、

体^{からだ}を逆^{ぎやく}にひねりながら、息^{いき}を吐^はき出^だそう。体^{からだ}を右^{みぎ}や左^{ひだり}にひねりながら、やさしく体^{からだ}を

伸ば^のしてみよう。息^{いき}を吸^すって(1-2-3), 吐^はいて(1-2-3-4)。

②-2. つぎに、背^せ中^{なか}で両手^{りょうて}を組^くんで、腕^{うで}を持^もち上^あげながら、体^{からだ}を前^{まえ}に倒^{たお}そう。組^くんだ手^てを天井^{てんじょう}

に向^むかってやさしく伸ば^のしながら、2回^{かいこきゅう}呼吸^{いき}しよう。息^{いき}を吸^すって(1-2-3), 吐^はいて

(1-2-3-4)。

②-3. 背^せ筋^{すじ}を伸ば^のして、手^てを両^{りょう}わきに下^おろそう。頭^{あたま}をゆっくり回^{まわ}し、次^{つぎ}は逆^{ぎやく}に回^{まわ}し、それをくり

返^{かえ}してみよう。呼吸^{こきゅう}に合^あわせて、吸^すって、吐^はいて、吸^すって、吐^はいて。

(引用文献: ドーン・ヒューブナー (2009) 『だいじょうぶ 自分でできる怒りの消火法
ワークブック[イラスト版 こどもの認知行動療法2]』明石書店 Pp.59)

《スクールカウンセラー来校日》

毎週金曜日 9:00~17:00



スクールカウンセラー 宮野 知子