

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

新年がスタートしました。今年もよろしくお願ひいたします。年末年始はみなさんゆっくりできただでどうか。おもち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たり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ご紹介したいと思います。



～こころが落ち着くストレッチ～

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落ち着かせる方法を紹介します。

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

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. 腕を上げて、頭の上へ伸ばしてみよう。指先が天井に届くぐらいにできるだけ高く伸ばしながら息を吸って(1-2-3), 吐いて(1-2-3-4)。今度は両手を肩に置いて、ひじを両わきにはりだそう。体をどちらかにひねりながら、息を吸いこもう。つぎに、体を逆にひねりながら、息を吐き出そう。体を右や左にひねりながら、やさしく体を伸ばしてみよう。息を吸って(1-2-3), 吐いて(1-2-3-4)。

②-2. つぎに、背中で両手を組んで、腕を持ち上げながら、体を前に倒そう。組んだ手を天井に向かってやさしく伸ばしながら、2回呼吸しよう。息を吸って(1-2-3), 吐いて(1-2-3-4)。

②-3. 背筋を伸ばして、手を両わきに下ろそう。頭をゆっくり回し、次は逆に回し、それをくり返してみよう。呼吸に合わせて、吸って、吐いて、吸って、吐いて。

(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