

カウンセラー室だより



みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの加藤です。
早いものでもう1月ですね。3学期に入り、みなさんはいかがお過ごしでしょうか？
特に3年生にとっては受験のラストスパートの時期ですね。受験が終わるまでは気持ち落ち着かないことも多いと思いますが、最後までみなさんのことを私も応援しています。

久しぶりのカウンセラー室だよりとなってしまって申し訳ありません。今回は日常生活で取り入れやすい『こころと体のセルフケア』について少しお話しします。

『セルフケア』とは？= “自分のできる範囲で自分の面倒を見ること”

こころと体のセルフケアの例を紹介させていただきます。

① 体を動かすこと

運動にはネガティブな気分を発散させる、リラックス効果や、睡眠リズムを整える作用があります。たくさんの空気を取り入れながら行う有酸素運動（軽いランニングやダンスなど）が特に効果的です。もっと手軽に行えることでは、例えば、緑の多い公園などで少しアクティブに過ごすだけでも効果があります。1日20分を目安に、体がポカポカして、汗ばむくらいを目安に続けてみましょう。頑張りすぎるとかえって疲れてしまうので、「ああ、スッキリした！」と思えるくらいの軽さを目標にするのが良いです。1日にたくさんやるより、継続することが大切です。

② 今の気持ちを書いてみる

紙に自分なりの言葉で今の気持ちを書いてみることも有効です。書くこと自体に次のような効果もあります。1つ目は「今、抱えている悩みと距離をとって客観的に見ることができること」です。2つ目は「それまで思いつけなかった選択肢に自分で気づけるようになること」です。書いた文章を読み直すことで気づけることがあります。手書きが面倒であれば、スマホやPCで書き出すのも良いでしょう。

③ 腹式呼吸をくりかえす

不安や緊張しているときは呼吸が浅くなりがちです。このような時こそ「深い呼吸」を心がけてみましょう。

呼吸法についてですが、椅子に座っているときは、背筋を伸ばして軽く目を閉じ、お腹に手を当てます。立っている場合も、リラックスしてお腹に手を当てます。

呼吸の基本は「ちゃんと吐く」ことからです。まずは「いーち、にー、さーん」と

頭のなかで数えながら、ゆっくりと口から息を吐き出します。息を吐き出せたら、同じように3秒数えながら、今度は鼻から息を吸い込みます。これを5～10分くらい繰り返します。息を吐くときにお腹がぺったんこに、息を入れたらお腹が膨らむことを確認しながらやりましょう。そう意識して呼吸すると、より深い呼吸ができるようになります。これが「腹式呼吸」です。

途中で、「あ～やっぱり不安」「だめかも…」など余計な考えが浮かぶこともあると思いますが…一旦気にせず流し、また「い～ち」から数え直しましょう。

④ 「なりたい自分」に目を向ける

なにか問題が起きると、その原因探しにやっきになることや、自分の弱さや欠点ばかりに目が行きがちです。でも、実際は問題以外のことではうまくやれていることもたくさんあるのではないのでしょうか？

自分が「できていること」のほうに目を向けてみましょう。そして、「こんなふうになるといいな」と今思っている理想を思い浮かべてみましょう。具体的なイメージが浮かんだら、その第一歩になる、小さいけれども重要と思える目標を立てて、実行します。たとえば、「人前で堂々と発表できる自分になりたい」というイメージがあるとすると…まずは「友人の目を見てあいさつすること」が最初の目標になるかもしれません。実行しやすくして無理なくできそうなことから始めるのがポイントです。最初の目標をクリアできたら、自分を褒めてあげましょう。

⑤ 音楽を聴く、歌を歌う

皆さんも経験があるかもしれませんが、アップテンポの曲は、エネルギーが湧いてきたり…優しくゆっくりのテンポの曲は、不安や緊張が和らいだりということはありませんか？そのときどきの気分合った曲を選んで音楽にひたりましょう。

歌うのが好きな人は思いっきり歌うのも良いです。歌っている間は自然と呼吸が深くなるので、不安やイライラなども和らぐかもしれません。

☆日常生活で少しでもこころと体のセルフケアを意識することで、自分自身のことも大切に過ごしていきましょう。

参考文献 「こころもメンテしよう-若者のためのメンタルヘルスブック-」 厚生労働省

カウンセラー室からのお知らせ

- ・毎週木曜日にカウンセラー室は開室しています。
- ・相談の予約は担任の先生もしくは、保健室にて予約を取るか、もちろん木曜日に直接カウンセラー室に来て予約を取ってもらっても大丈夫です。
- ・ぜひ、お気軽に足を運んでみてくださいね。お待ちしております(^^)

