

カウンセラー室だより



皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの加藤です。
6月に入りましたが、梅雨の時期ですね。しかし、30度近い夏があつたり寒暖差が大変大きいですよね。皆さん、体調などは大丈夫でしょうか？

知らず知らずのうちに疲れがたまっていることもあります。疲れを感じていなかったとしても、休憩や息抜きを意識的に取ることや、日ごろの睡眠も大切にしてくださいね。

今回は、『上手に休むポイント』についてご紹介します。

上手に休むポイント

・「心身相関」という言葉があるように、心と身体はつながっています(^)
— 心と身体に無理をかけすぎてしまうと健康な人でも不調につながることもあり得ます。(心と身体は切り離されるべきものではありません)

— 「心と身体が連動している…」つまり、どちらかにブレーキをかけてあげれば、もう一方にもブレーキがかかる、ということになります。
→例えば、意識的にストレッチや簡単に伸びをするなどで身体の方を少しほぐしてみましょう。(身体のゆるみを感じてみてください)



・「眠れないときに…」

— 眠れないときに、全身で思いきり伸びをして、「はあー」と息を吐きながら身体をゆるめてあげると、すぐには眠れなくても、身体はリラックス状態を作ることができます。その後、軽く目を閉じて、ゆったりと眠くなるのを待つだけでOKです。

— “早く眠らなくては！”と眠ること自体を頑張りすぎていることがあります(◎o◎)

すると、身体が余計に緊張してしまい、眠れなさが増してしまうため、「眠れなくても別にいいや」とおおらかな気持ちで、身体だけリラックス状態になるように、軽く目を閉じているだけでも、身体を休ませることにつながります。



・身体がリラックスした状態を体感してみる

— 身体に力を入れて伸びをし「はあ〜」と一気に脱力した時は身体が“リラックスした状態”と言えます。

【今回のまとめ】

☆心を休ませることが難しいとき

—まずは身体だけでもしっかり休ませてあげれば、心の回復にも役立つ

—ストレッチや伸びをして、まずは身体力を抜きましょう

☆眠れないときは身体だけでも力をゆるめてリラックスさせる。

—“頑張ってる寝なきゃ”と構えすぎないこと

頑張れるところは頑張りながら、しかし必ず、休憩時間も作ってくださいね(*^^*)



頑張り時と休憩の
どちらも大事に
してくださいね



【参考文献】「がんばり屋さん」のこころのトリセツ：こころがパンクしそうになるがフッと楽になる 著者：eye（あい）

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(^^)

