

スクールカウンセラーだより 第4号

玄海中学校 スクールカウンセラー 三宅千穂

2学期が始まりました。みなさんはどのような夏休みを過ごしましたか？

夏休みから学校生活への生活の時間の^{さいきん}変化と共に、最近^{さいきん}は季節^{いしきてき}の変化を感じる機会も多くなってきましたね。このように変化^{いしきてき}が大きい時には意識^{いしきてき}的にお風呂にゆっくり入ったり、睡眠^{すいみんじかん}時間を多めにとったりするとよいでしょう。ぐっすり眠り、疲れをとることができる^{ねむ}といいですね。



そこで今回は「眠り^{ねむ}のためのリラックス法^{しょうかい}」を紹介^{しょうかい}したいと思います。

眠り^{ねむ}のためのリラックス法^{しょうかい}

まずベット（布団）^{あおむ}に仰向け^{あおむ}になりましょう。

①からだに注意^{ちゅうい}を向けてみましょう！ 頭^{あたま}から顔^{かお}、首^{くび}、両肩^{りょうかた}、背中^{せなか}、

胸^{むね}と気持ちを自分の身体^{こころ}にゆっくりと置いていきましょう。『ここは凝^こっているなー』とか『だるい感じがする』といった身体^{こころ}の感じと対話^{たいわ}してみましょう。

ただ、身体^{こころ}の感じを味わう^{あじわ}だけでいいです。両腕^{りょううで}、両手^{りょうて}、腰^{こし}、両ふくらはぎ^{ふくらはぎ}、両足^{りょうあし}と。

②右手首^{みぎてのひら}を内側^{うちがわ}に10秒^{じゅうびょう}ほど軽く曲^まげてみましょう！そして力^{ちから}を抜^ぬきます。

すると、右腕^{みぎうで}の感じと左腕^{ひだりうで}の感じの違い^{ちがひ}に気づきます。右^{みぎ}は温^{ぬく}かく重^{おも}たい感じがすればそれがリラックスです。もう、右腕^{みぎうで}全体^{ぜんたい}の力^{ちから}を抜^ぬいたと思^{おも}っても、『あ、まだ指先^{さき}に力^{ちから}が入^いっていた』と気づく^{きづ}こともあります。

③左手首^{ひだりてのひら}を内側^{うちがわ}に10秒^{じゅうびょう}ほど曲^まげて力^{ちから}を抜^ぬきましょう！

同じように、力^{ちから}が抜^ぬける感じ^{かんじ}を味わ^{あじわ}います。

④両足首^{りょうあしづね}を内側^{うちがわ}に10秒^{じゅうびょう}ほど曲^まげて力^{ちから}を抜^ぬきましょう！

両足首^{りょうあしづね}を内側^{うちがわ}に曲^まげる時に、両足^{りょうあし}が伸びていくように曲^まげるといいでしょう。そして、力^{ちから}を抜^ぬく感じ^{かんじ}、抜^ぬける感じ^{かんじ}を味わ^{あじわ}います。

⑤両肩^{りょうかた}をあげて肩^{かた}を開^{ひら}き背中^{せなか}に10秒^{じゅうびょう}ほど力^{ちから}を入れて、力^{ちから}を抜^ぬきましょう！

特に肩^{かた}はストレス^{すたす}を引き受^うける部位^{ぶい}です。力^{ちから}を入^いれた時に少し痛^{いた}いとか違和感^{いわかん}がある場合^{ばい}、疲れ^{つか}れがたまっている^{たま}ということです。力^{ちから}を抜^ぬいていくと、じわーっと温^{ぬく}かい感じ^{かんじ}が広が^{ひろ}っていくといいですね。

⑥腰^{こし}、お尻^{おしり}に10秒^{じゅうびょう}ほど力^{ちから}を入れて、力^{ちから}を抜^ぬきましょう！

お尻^{おしり}にぎゅっと力^{ちから}を入^いれるのがコツ^{こつ}です。でも腰痛^{こし}がある人は、あまり力^{ちから}を入^いれないでください。



⑦顔^{かお}に力^{ちから}を入^いれます。目^めをぎゅっと閉^しじて、奥歯^{おくば}をかみしめます。額^{ひたい}、頬^{ほほ}にも力^{ちから}を入^いれます。そして、ふわーっと力^{ちから}を抜^ぬきましょう！

あーここをもう一度^{いちど}やりたいなーという身体^{からだ}の部位^{ぶい}を探^{さが}して、一度^{いちど}力^{ちから}を入^いれて、ふわーっと抜^ぬきます。裏^{うら}へ続く

両手から顔まで、一度力を入れて抜いたら、また①に戻って、身体の感じをながめてみましょう。「あーここに力が入っていた！」と気づくことがあります。その時は、がんばって力を抜こうと思わないで、「そこが楽になればいいな」と思うだけでいいです。からだの力が抜けていくと、ふわーっとして眠りの中に入っていきます。眠りそうになったら『今晚ぐっすり眠って、あす朝〇時にすっきり目が覚めます』と心の中でつぶやいてください



(出典 2011 日本心理臨床学会 支援活動委員会 富永良喜)

☆やってみても「イライラする」「落ち込む」「集中できない」など不調が続くときは、一人で抱え込まずに信頼できる誰かに話をすることも解決策の一つと言えます。話す事で気持ちが楽になることもありますし、違う角度から自分を見つめることで問題が解決することもあります。相談室も特別な場所ではなく、みなさんに気軽に利用してもらえる場所でありたいと思っています。気になることがある時にはぜひ利用してください。

〈保護者のみなさまへ〉

保護者のご相談もお受けいたしております。子ども達の様々な悩み(勉強、友達、気になる行動など)や、子育ての不安、対応の仕方など保護者の方々の気がかりなこともお聴きしながら一緒に考えます。カウンセラー相談日の前日までに担任の先生を通してご予約いただければ、スムーズに相談をお受けすることができます。

◆玄海中学校代表電話
0940-62-0135



〈相談予定日〉

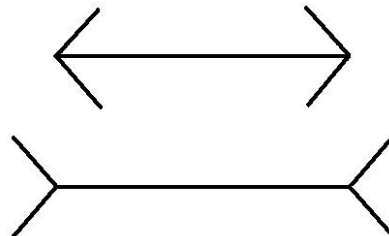
	午前 9時～12時	午後 1時～5時
9/18(木)	○	
9/30(月)		○
10/7(月)	○	
10/16(水)		○
10/23(水)	○	
10/28(月)		○

* 心理学豆知識 *

真ん中の丸はどちらが大きいですか？



真ん中の線はどちらが長いですか？



実はどちらも同じ大きさ、長さなんです。

周りの丸や矢印が付いただけで、違って見えるのが不思議。こういう現象を『錯視』と言います。