



鶴ヶ丘高校の生徒のみなさんへ

生活相談室：カウンセラー（臨床心理士）：神田亜弥子、能重由佳

こんにちは。生徒相談室です。

2学期になり、ようやく通常に近い学校生活が始まりましたね。1学期中やれなかったことをやりたい気持ち、授業や部活についていけるか心配な気持ち、友達とのおしゃべりが楽しみな気持ち、皆さん様々な思いを抱いているのではないかと思います。

通常授業が再開したとは言え、まだまだ今まで通りというわけではありません。マスク・アルコール消毒などの感染対策も続けなければいけない上、学校行事や部活でのイベントごとの中止・規模縮小など思い切り楽しむことができない状況に、どことなく窮屈さや息苦しさを感じている人もいないでしょうか。

そんな時にはぜひリラクゼーション法を試してみてください。ネガティブな気持ちになると、自然と体がこわばったり緊張状態が続きがちです。体をリラックスさせることで、心も穏やかになってきます。

◇呼吸法◇

やり方はシンプルです。

- ①口を小さくすぼめ、5～10秒、少しずつおなかをへこませるイメージでゆっくり口から息を吐く
 - ②今度はおなかを膨らませるイメージで、5秒ほどかけて、鼻から息を吸う
- 3～5分くらい、もっとリラックスしたい時には15分ほど実施と効果的です。
楽な姿勢で、できれば目を閉じてやってみるといいでしょう。

やり方に慣れない人は、深呼吸を繰り返すだけでも十分効果があります。

◆どうして呼吸をするとリラックスするの？

「呼吸が浅い時＝体が緊張状態の時」です。肩にぐっと力が入ったり、猫背になったりします。そうすると、頭痛や肩こりがしたり、よく眠れなくなったり、頭がうまく働くなったりしてしまいます。特にマスクをしている状態だと、“なんとなく呼吸ができていない感じ”があり、“息を吸う”ことに意識がいき、息を吐くこととのバランスが悪くなりがちです。運動をしている時などは、過呼吸を引き起こしてしまうこともあります。

“ゆっくり吐いて、ゆっくり吸う”ぜひ実践してみてください。

