

スクールカウンセラーだより

2021



七尾市立七尾東部中学校

3月

暖かさが波のように訪れ、締めくくりの時期となりました。ストレスマネジメント（ストレスの自己管理）シリーズ、今年度の最終となる今回は、『ストレスをコントロール＝リラックスした状態をつくる＝』について、ご紹介します。

引用文献:『ストレスマネジメントワークブック』ストレスマネジメント教育実践研究会編 東山書房 2002

リラックスした状態の効用



リラックスした状態を知る -リラックスする方法を実施する前と後で比べると-

その1：脈拍を測る…心や体から緊張がとれ、ゆったりとすると、脈拍が少なくなります。

その2：体温を測る…リラックスすると、体温が上がります。

その3：血圧を測る…リラックスすると血圧も下がります。

その4：気分を測る…リラックスすると気分がおだやかになります。

{緊張感↓、イライラ度↓、元気度↑、やる気↑、集中度↑}

日常のリラックス法（例）

1. 腹式呼吸 1月号で紹介した、マスターしていれば、いつでも、どこでも、できる方法
2. お茶でくつろぐ
3. 香りを楽しむ（ラベンダー、カモミール、サンダルウッド など）
4. 自然を思い起こすような、静かな音楽を聴く

★自分のお気に入りの方法を、下に書いてみましょう。



3月の在校予定：*予約を受けて面談しています。

2日(火):午後2～5時 5日(金)・12日(金):午後1時半～4時半

