



みなさん、こんにちは！スクールカウンセラーの森彩香です。

夏休みが終わり、新学期が始まりましたね。生活リズムが戻るまでは、体や心が疲れやすいかもしれません。例えば、朝起きづらかったり、食欲が低下したり、勉強に集中しづらかったりする場合は、体や心が疲れている『サイン』が出ている可能性があります。自分のこのような『サイン』に気付いたときは、無理をしすぎずに休息を取ることや、誰かに話してみることを試してみてください。

今回はみなさんに筋肉の緊張を緩めてリラックスする方法をお伝えします。

ポイント

筋肉の緊張を緩めてリラックスしよう！

■説明

ストレスな状況が続くと、自分でも気づかないうちに体に力が入った（筋肉が緊張した）状態になることがあります。そこで、筋肉の緊張を緩めて、気持ちもリラックスしてみましょ

参考 URL：漸進性筋弛緩法 一般社団法人 日本心理臨床学会
<https://www.ajcp.info/heart311/text/stressmanagement5.pdf>

～準備～

- ゆったりとした姿勢で浅く椅子に座りましょう。
- 足は肩幅に開き、呼吸は自然にしましょう。

～方法～ 意識的に筋肉に力を入れ（緊張）、そのあと脱力（弛緩）する

- ① 手のひらを上に向けて、両手を前に伸ばしましょう。
- ② 親指を包むように握り、10秒間ぎゅーっと力をいれます。しっかり緊張を感じましょう。
- ③ 手をゆっくり広げ、膝の上に置きます。15～20秒間、じわーっと力が抜けた状態を味わいましょう。



「手の血流がよくなる感覚」「温くなる感覚」
「ジンジンとする感覚」に意識を向けてみましょう！

保護者の方へ

相談室では保護者の方のご相談も受け付けています。お子様のことで気になることやお悩みのことがございましたらお気軽にご相談ください。学校までご予約のお電話をお願いします。

相談室にスクールカウンセラーがいる予定の日（9月・10月・11月）

9月27日（金）9:00～12:00	10月7日（月）13:00～16:00	10月21日（月）13:00～16:00
10月25日（金）9:00～12:00	11月1日（金）9:00～12:00	11月15日（金）13:00～16:00
11月18日（月）13:00～16:00		