

# スクールカウンセラーだより

調布市立第四中学校  
スクールカウンセラー  
保田 剛志

令和2年5月②

昨年度から続く休校や自粛生活によって、学習・人間関係・生活などでたくさんの変化があったと思います。多くの人がストレスや不安を抱えながらの生活を送っているのではないのでしょうか。そこで、リラックスするための方法やストレスの基本的な知識と対処法をご紹介します。

## ～リラクゼーションの方法～

### ① 嫌な気持ちや不安な気持ちが出てきた時に、いらぬ紙やティッシュを細かくちぎる

：手先を使った作業を続ける間に、不安や嫌な気持ちがおさまっていることも。

### ② 自分をサポートしてくれる人や物をイメージする

：家族や友人だけではなく、有名人やキャラクターなどの想像上の存在でもいいと思います。目をつぶって、自分をサポートとしてくれている場面などもイメージを試みましょう。

### ③ リラックスできる場所・好きな場所をイメージする

：好きな場所、リラックスできる場所（自分の部屋・家、好きな景色・場所など）を思い浮かべてみてください。

### ④ 深呼吸をする

：『鼻からゆっくり息を吸う⇒倍の時間をかけて口からゆっくりと吐き出す』を何度か繰り返します。呼吸の仕方や腹筋の動きに意識を向け、特にゆっくり吐くことを意識しながら行うとよいです。何度か繰り返し行うことで、気持ちが落ち着いてきます。

### ⑤ 体（肩）の力をぬく

：『息を吸いながら、肩をぎゅっと持ち上げる⇒ゆっくり息を吐きながら肩を下ろし、最後はすんと力を抜く』を何度か繰り返します。肩の力をぎゅっと入れることと、最後はすんと力を抜くことを意識しながらやってみてください。体の力が抜けてくることで、気持ちもゆるんできます。

他にもたくさん方法があります。本やインターネットでもたくさん紹介されていますので、やりやすい方法・自分に合った方法を探してみてください。

## ～ストレスの基本的な知識～

人は「外部からの刺激を受けて、それによってストレス」を感じます。また、「ストレスに対して起こる反応をストレス反応」といいます。

### ストレスの種類（ストレスの要因になるもの）

- ・身体的ストレス（睡眠不足・体調不良など）
- ・心理・社会的ストレス（人間関係、仕事・学習など）
- ・物理的ストレス（強い光や色、騒音など） など

## ストレス反応の種類

- 考え・気持ちに現れる反応：不安になる、落ち着かない、いらいらする、落ち込む・ゆううつになる、集中力が落ちる、など。
- 身体に現れる反応：頭やおなか痛、眠れない、トイレが近い、肩がこる、食欲がない、疲れがとれない、など。
- 行動に現れる反応：人や物にあたる、泣く、怒る、ひきこもる、生活の乱れ、など。

## ～ストレスの対処法（ストレスマネジメント）～

### ① 「ストレスやストレス反応に気が付く（セルフモニタリング）」

まず、自分の中の気持ちや体の変化（もしくは、お子さんの変化）に気が付くことです。「ストレスを感じる」「心身に変化を感じる」時には、「今の自分（周囲の）の状況」「ストレスの原因になっていること」「自分の心身の変化や反応」について書き出してしばらく記録してみましょう。継続的に記録を行うことで、自分のストレスや不調を分析することができ、気持ちが楽になる効果があります

### ② 「ストレスへの具体的な対処法を考え、実践する（ストレスコピーング）」

自分のストレスの原因がわかってきたら、その対処法を考えて、実践していきます。「これをしたら、気分がよくなるだろう、楽しいだろう。」ということや「これをやったら解決できる」と思うことを、思いつく限りたくさん書き出してリストにします。自分だけでは思いつかないときには、身近な人と話し合ってみるのもいいと思います。また、「いますぐできること」だけでなく、「いつかやってみたいこと」や「できたらうれしいこと」も書き出してみましょう。そして、「今できそうなこと」を選んで実践していきます。

たくさん書きだしてリストにしておくことで、「状況が変わったら実践できる方法」や「うまくいかなかったときに行う別の方法」を用意しておくことができます。また、これらのことを自覚的に行い、『自分はしっかりとストレスに対処している』という意識や感覚が持てることが大切です。

## 最後に…

繰り返しになりますが、ストレスは誰でも感じるものであり、現在のように「先の見通しが持ちにくい」「自分の力だけで対処することができない」状況では、ごくごく当たり前に感じるものです。そして、ストレスに対する反応は「気持ちが弱いから」「自分の力・がまんが足りないから」ではなく、様々なストレスが重なった時には誰にでも出る正常な反応です。

また、困難な事態が続いている場合、自分・家庭だけで抱えるにはストレスが大きすぎたり対処法を考える余裕があまりない場合には、周囲にヘルプを出すことも大切です。身近な人に相談してみることはもちろん、必要な場合や身近な人に相談しにくい場合には、学校（先生達やスクールカウンセラー）、学校外の医療機関や専門的な相談機関に相談することも検討してみてください。