

メンタルヘルス等に係るコラム 第4回

生徒の皆さんへ

「リラクゼーション」

リラクスの方法だよ！おうちの人と一緒にやってみるのもいいね。

・まほうの深呼吸

- ① 風船をふくらませるように、体の中の息をふーっと全部出します。
- ② 1、2、3で鼻からゆっくり息を吸います。おなかがふくれるよ。
- ③ 4、5で息を止めます。
- ④ 6、7、8、9、10で口からゆっくり息をはきます。力も一緒にぬくよ。

・顔のリラククス

- ① 顔の中心に、目、鼻、口を集めるように力を入れて。口をとんがらせて、目をぎゅっと閉じてね。そのまま5秒。
- ② ゆっくり力をぬいてね。

・足のリラククス

- ① 両足のつま先を力いっぱい前にのばして、そのまま10秒。
- ② 息をはきながら、ずっと力をぬき、ふくらはぎが楽になるのを感じてみて。

・目のリラククス

- ① 目をぎゅっと閉じて、そのまま10秒。
- ② ゆっくり目を開けて、力をぬいてね。

・肩のリラククス

- ① 肩をあげて、ぎゅっと力を入れて、10秒そのまま。
- ② 息をはきながら、ずっと力をぬき、肩が楽になるのを感じてね。

保護者の皆さんへ

いつもと違う状況のときに、子どもによく見られる反応です。

身体の変化	頭痛、腹痛、息苦しさ、不眠、食欲増進・低下 等
心の変化	イライラ、一人を怖がる、落ち込む、ぼーっとする、突然興奮する 等
行動の変化	赤ちゃん返り、わがまま、落ち着かない、集中できない 等

これらはストレスを抱えたとき、子どもによく見られる普通の反応です。叱らずに、また無理に励まさないで、子どもの状態、気持ちを受け止めてあげてください。

多くは状況の回復とともに、改善します。子どもの回復力を信じてください。

それでもその状態が長引いたり、不安な時には、学校やスクールカウンセラーにご相談ください。