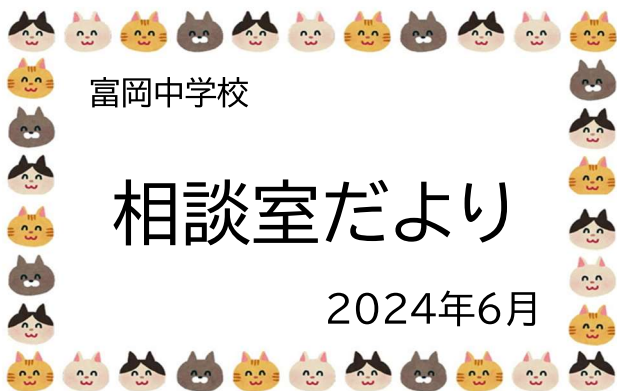




<6月の予定>

日	月	火	水	木	金	土
5/26	5/27 SLC	5/28 SLC	5/29 SLC	5/30 SLC	5/31 県 SC	1 SLC
2	3 振替	4 SLC	5 SLC	6 SLC	7 県 SC	8
9	10 SLC	11 SLC AM	12 SLC	13 SLC	14 県 SC	15
16	17 SLC	18 SLC	19 SLC	20 SLC	21 閉室	22
23 30	24 SLC	25 SLC	26 SLC	27 SLC	28 県 SCAM	29

開室時間	9:30~16:15
直通電話番号	080-6629-6071
開室時間や開室日に変更がある場合は、相談室前カレンダー等でお伝えします。	

ストレスを小さくする方法

先月、ストレスは味方にしたいものと紹介しましたが、大きすぎるストレスは敵になるとも書きました。では、敵になるくらい大きなストレスは、どのように味方にしていけたらよいのでしょうか？

<ストレスを小さくする方法？>

「エドモンド・ジェイコブソン」というアメリカの医師がいました。彼は、ストレスが「筋肉の緊張」と関係することを発見し、「全身の筋肉の力を抜く練習」を研究しました。そして、1922年に「漸進的弛緩法(ぜんしんてきしかんほう)」というリラクゼーション法を発表しました。欠点は、数か月の練習が必要なことです。

そのため、これまで様々な簡易版が開発されており、目的ごとに工夫されたものが存在します。

<簡易版をやってみよう！>

- ①いすに座った状態が理想的です。
- ②ひざに手のひらを上にして置き、両手を軽く握ります。
- ③握ったこぶしが自分側に向くように両手首を曲げます。
- ④ひじも曲げて両手を身体に近づけます。
- ⑤そのまま両腕にぐっと力を入れて10秒ほどキープします。
- ⑥力を入れるのをやめ、両腕を重力に任せてだらっとさせます。
- ⑦両腕に入っていた力が抜けていく感じをゆったり味わいます(30秒くらい)。
- ⑧最後に、抜けすぎた力を取り戻すため、腕の曲げ伸ばしをゆっくり数回行います。

力の抜ける感じが分かりにくいときは、動きをゆっくりにして試してみてください。このような、道具を使わない、自力でリラックスする方法がいくつかあると、ちょっとしたときに使えます。

もちろん、リラクゼーション以外のどんなことでも、相談室は皆さんを歓迎します。

【参考】E.ジェイコブソン(向後英一訳)「積極的休養法—リラクスの理論と実際—」創元社 1972



「相談室」は、保護者の方がお子様の気になることや心配事について、カウンセラーと一緒に考えていく場所でもあります。来校された際など、ぜひお立ち寄りください。面接予約は随時受け付けております。(直通電話:080-6629-6071)