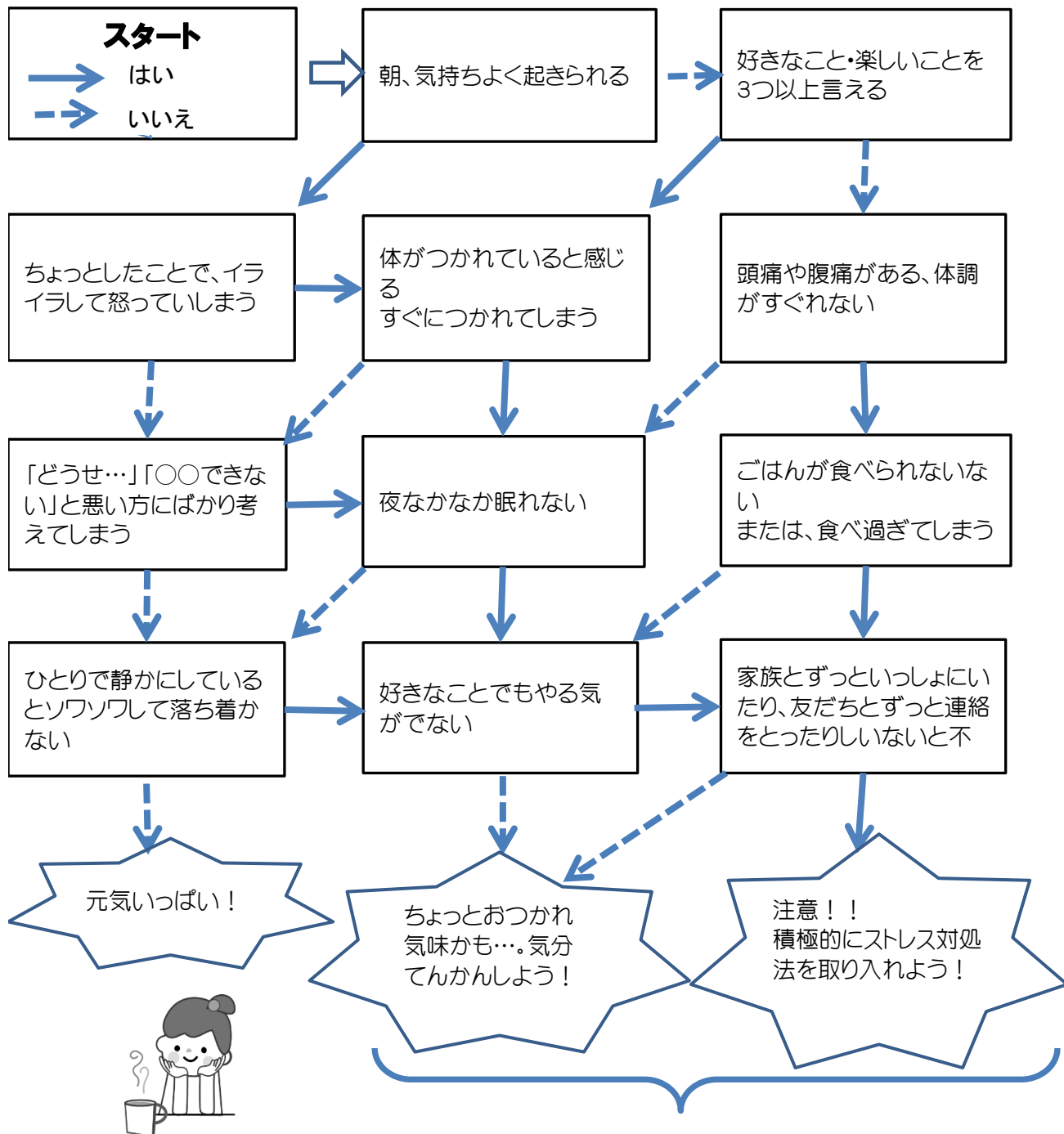


☆ ストレスチェック&あなたに合ったストレス対処法は？ ☆



◇ あなたに合ったストレス対処法を見つけよう！ ◇

● リラックス

ストレッチをする、おしゃべりをする、音楽をきく、マッサージをする、ゆっくりお風呂に入る、リラクゼーションをする、ほっとする飲み物を飲む など

● レクリエーション(趣味)

読書をする、ゲームをする、絵や文章などの創作活動をする、歌をうたう、筋トレをする、散歩をする など

● レスト(休息、休けいをとる)

仮眠をとる、ボーっとする、甘いものを食べる、ゴロゴロする など

● 相談する

現状では、できることがかぎられることもありますが、ふだんから、自分にあった対処法をいくつかもっておくこと(その場に応じた対処法をとること)が大切です。

♥ だれでもかんたんにできるリラクセーション

<かた上げ>

かたを上げて、ストーンとかたの力をぬく方法です。

- ①いすに座り、手を横にブラーンとたらしめます。
- ②かたをゆっくり上にあげます。自然に止まったところで5秒ほど待ちます。
- ③ストーンと力をぬきます。動かないで、かたのフワッとした感じに注意を向けます。

*これを3回くりかえします。



<10秒呼吸法>

ゆっくり息をはく方法です。

- ①いすに座ります。
- ②1、2、3で鼻から息をすっておなかをふくらませます。
(おなかに手をあてると分かりやすいよ)
- ③4で止めます。
- ④5～10の間で、口から細く、長〜く息をはきます。
そうするとおなかがいぼんでいきます。

*これを2～3回くりかえします。



出典:紙芝居「イライラしたときどうする？」 かけはしストレスマネジメント研究会

やってみてどうでしたか？

なんだか、気持ちが落ちついてきませんか？かた上げと10秒呼吸法を続けてやってみるとさらに効果的です。なんどもやってみるとコツが分かります！

ストレスがかかると、からだはきんちょうします。きんちょうをゆるめることで、こころもリラックスできます。ぜひ、ためしてみてくださいね。

スクールカウンセラーより