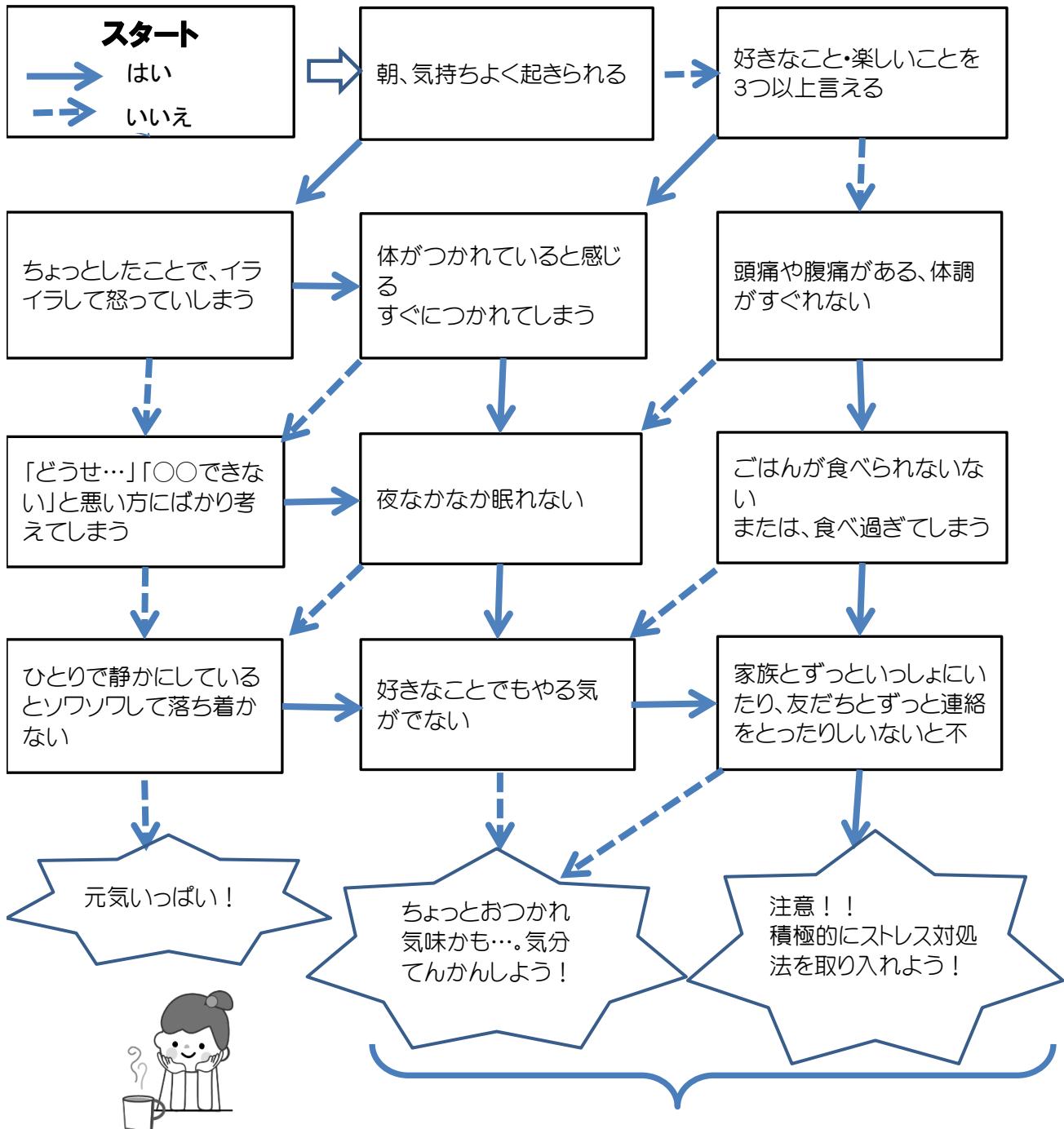


## ★ ストレスチェック&あなたに合ったストレス対処法は？ ★



## ◇ 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、音楽を聞く、マッサージをする、ゆっくりおふろに入る、リラクセーションをする、ほっとする飲み物を飲む 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

### ● 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

現状では、できることがきさ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、手を横にブランとたらします。
  - 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ストンと力をぬきます。動かないで、かたのフワ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しぶんでいきます。
- \*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ります！

ストレスがかかると、からだはきんちゅうします。きんちゅ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