

コラム 岐阜聖徳学園大学教育学部教授  
特別支援教育専修・河野文光(臨床心理学)

みなさんの一日を振り返ってみましょう。

「早く起きなさい!」「早く着替えなさい!」「早く早く!…」「遅れるわよ!…」。朝から、緊張の中で時間に追われるように生活しています。学校に着くと、時間通りの行動や学習活動が目白押しで、へとへとになって帰宅すると、「早く着替えて、勉強なさい!」と言われてしまいます。そうになると、頑張ろうと思っていた意欲もなえてしまいます。

からだところどころのリフレッシュ!

## ストレスを軽減しよう

こうした状態に耐えられなくなると、「からだのだるい、やる気が出ない…」等々の身心の不調、つまりストレスがいっぱいの状態になります。この状態を解消する方法を「ストレス・マネジメント」といいます。



私たちのからだやところは、ストレスが高まると様々な反応を引き起こします。周囲の状況が改善されたり、初期段階に上手にストレスに対処できると特に問題にはなりません。状況が悪化したり問題解決に失敗すると、勉強や生活にも影響が出てきます。時には登校できなくなることもあります。



そこで、ストレス予防のための自分でできる簡単な方法(ストレス・マネジメント)を紹介します。

- ①椅子に座ったままでも良いので、ゆっくり両手を挙げて背伸びをし、しばらくしてから、ゆっくり力を抜いて、もとの姿勢にもどり、「ハー」と脱力感や気持ちの良さを味わいます。
- ②背伸びの代わりに、背もたれから上体を反らせても良いです。反らせている感じ、戻ってきて力を抜いたからだの感じに注意を向けます。
- ③椅子に座ったままでも良いので、背中を伸ばして、股を支点に上体を前傾していきます。出来るところまで、ゆっくり曲げ、①②と同様にからだの感じを味わいながら、上体をゆっくり起こします。以上は5分もあれば十分できます。その他、いろいろ工夫をして業間に試みてください。



こうした「からだ」の動きや力の入れ方(緊張感)や抜いた感じ(弛緩感)、終わったとの気持ち良さをじっくり味わうことは、「からだ」と「ところ」のリフレッシュに役立ち、ひいては自身のケア、つまりストレス・マネジメントにつながります。