


こころの健康通信<臨時号>


3月11日に起きた地震の揺れで、みなさんもびっくりしたことと思います。その後、大きな被害が出ているのを知り、映像を見てショックを受けた生徒さんもいると思います。その後、「ドキドキして眠れなかった」「なんか、一人でいるのがこわい」と感じた人はいませんか？そうした症状は「ストレス反応」で、あたり前の自然な反応です。こういう時には、ホッとできることや、下のイラストのリラックス法をやってみましょう。それでも、もし何か気持ちが落ち着かない感じや不安が続く場合には、担任の先生や、保健室の先生に遠慮無く相談してください。

さまざまなストレス反応


からだ
寝つけない、夜中に目が覚める
食欲がでない
お腹や頭が痛い
体がだるい




気持ち
とてもこわい 不安
イライラする
おちこむ
なんにも感じない
やる気がでない
ひとりぼっちな感じ



行動
落ち着きがない
はしゃぐ
怒りっぽくなる
子どもがえり
ひきこもる

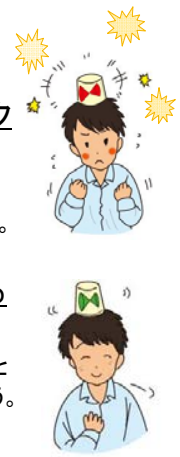


考え方
集中できない
考えがまとまりにくい
いきなりその時を思い出す
思い出せない・忘れやすい
自分をせめてしまう



ストレス反応とは

- **ストレス反応は、いつもと違うショックを受けた時の自然な反応です。**
誰にでもある、あたりまえの反応です。しかし、反応の強さやあらわれ方は人によって違います。
- **安全で安心できる生活を続けているうちに、徐々におさまっていきます。**
生活のリズムをととのえたり、リラックスできることをしたりして、自分でできることをやってみましょう。



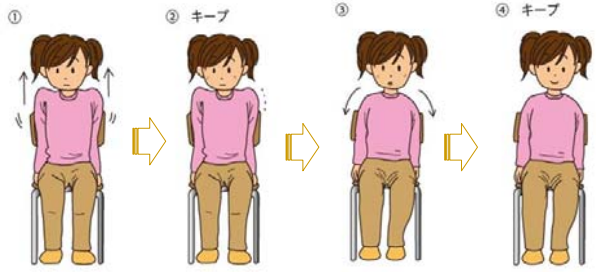
ストレス反応がおさまるポイント

- **安心・安全感**
ホッとする、安心する、気持ちがなごむ、みんなで笑える時間や場所があると、心が楽になって元気がもどってきます。
- **まわりの人との心の絆**
家族や友達や先生といっしょにすごすときに「絆」を感じられるとよいでしょう。遊び、お手伝い、行事などを通じて“ひとりぼっちじゃない”と感ずることができると「絆」が強くなります。
- **気持ちをあらわす**
話す、泣く、笑う、怒るなど子どもの素直な気持ちを受けとめます。泣きたいのを我慢したり、つらいのに普通にしようとしても良いことを伝えます。ただし、一斉活動で表現させようしたり、無理に気持ちを聞き出そうとするのは逆効果です。

対応

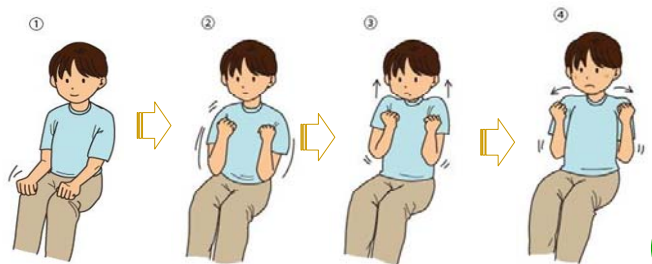
○ 肩のリラックス法(イスに座って行う方法)

- ①椅子に座った状態で、肩をまっすぐ上にあげます。その時に、背中が丸くならないように注意します。
- ②ちょっと“きついな”と思うところまであげたら、ゆっくり5を数えます。この時に息を止めないで、ゆっくり呼吸しながら行います。
- ③その後、ゆっくり10数えながら、肩を下していきます。
- ④肩を下ろしたら、しばらくそのまま、力がゆるんだ状態を味わいます。これを2~3回ほど行います。

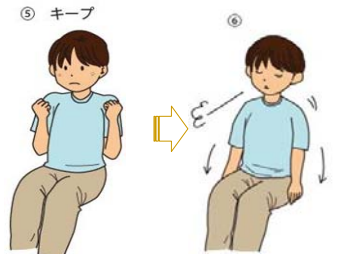


○ 上半身のリラックス法(イスに座って行う方法)

- ① ひざの上で、握りこぶしを作ります。こぶしに力を入れます。⇒手と前腕に力を入れる。力が入っている感じに意識を向ける。
- ② 腕にぎゅっと力を入れた状態で、ひじを曲げて、体の方に近づけます。⇒腕全体に力を入れて、その力が入っている感じに意識を向ける。
- ③ 腕に力を入れたまま、肩に力を入れて、そのまま上に上げます。⇒腕と肩全体に力を入れて、その力が入っている感じに意識を向ける。
- ④ 肩を上げたまま、少し胸を開きます。⇒上半身全体に力が入っている感じに意識を向ける。



- ⑤そのまま、ゆっくり5数えます。この時に、息を止めないようにしましょう。力が入った感じそのまま味わいます。
- ⑥上半身に入った力を、すんと抜きます。ふわ〜と力が抜けた感じを味わいます。力を抜いた後、しばらくは(約1分)そのままに意識を向けた状態です。



スッキリ仕上げ

- 両手で、ゲー、パー、ゲー、パーを何度か行い、腕の曲げ伸ばしを数回します。
- 全身、背伸びをします。手や足もおもいっきり伸ばして、スッキリさせます。



☑ **ワンポイント** リラックス法でかえって落ち着きなくなる場合には、無理にやらせたり叱ったりせず、「やれそう時にやってみよう」「これならよさそうという方法が見つかるといいね」などの声をかけてあげて下さい。

セルフ

セルフ