スクールカウンセラーだより

2026年9月　静岡県立浜松江之島高等学校　スクールカウンセラー　伏見　博美

こんにちは、スクールカウンセラーの伏見です。2学期が始まりましたね。夏休みで蓄えたエネルギーを十分発揮して、2学期を迎えていけるといいですね。

今月は、**リラクゼーション**についてお話します。

私たちの周りはストレスでいっぱいです。ストレスは自分自身を向上させる大切な側面もありますが、ストレスとうまく付き合わないと身心に負担がかかることもあります。身心のセルフコントロールとして「リラクゼーション」があります。

👉リラックスしようと頑張れば頑張るほどリラックスできない現実。

リラックスしようと努力してもかえって緊張したりした経験は、誰もがあると思います。そこで、リラックスしようということに意識を向けずに、「身体」からアプローチする方法があります。その一つが「呼吸法」です。「リラックス呼吸法」は自律神経のバランスを意図的にコントロールすることができます。また、脳への酸素供給が増えたり、幸せホルモンのセロトニンが増えます。もう一つは、「筋肉をゆるめること」があります。心の安定を妨げる筋肉として、僧帽筋（首から肩にかけての筋肉）や胸鎖乳突筋（首の横の筋肉）などがあります。リラックスするために、筋肉にあえて一度力を入れて、そして一度に力を抜く方法があります。

👉「リラックス呼吸法」のやり方

① 背骨をまっすぐにする
② 3～4秒かけて息を吸う（良いエネルギーが入ってくるイメージで）
③ 5～6秒かけて息を吐く（悪いエネルギーが出ていくイメージで）
④ これを繰り返す

「リラックス呼吸」は、ヨガ、気功、太極拳などを行うことで継続的に楽しく、自然にやることができます。

👉「筋肉の緩める」やり方

手をぐっと握りしめ、眉間にしわを寄せて、肩をぐっとすくめて、その感覚を保ってから、一度に力を抜く。しばらくその感覚を味わう。

「リラックス呼吸法」「筋肉ゆるめ」は毎日続けることが大切。そして、セルフケアの極意である"自分の好きなこと、夢中になれること"をとことんやりましょう。

9月の相談日：2日（水）　9日（水）　16日（水）
30日（水）　12:30～16:30