

相談室だより

2021年5月 緑中学校
スクールカウンセラー 大田隆人

そよ風が心地よい5月になりました。でもそんな季節とは裏腹に「朝、布団から出られない…」「いまいちやる気が出ない…」など、5月病の症状に悩まされている人がいるかもしれません。

特に一年生は4月から慣れない環境で生活を送っています。新しい環境というのは、刺激が多く、新鮮で楽しく感じる一方で、緊張により体だけではなく脳にも疲れがたまっていきます。

脳の疲れをとるには十分な睡眠が必要ですが、忙しい皆さんは、簡単な方法でこまめにリフレッシュして、なるべく疲れをため込まないようにしてみましょう。

そこで、今回は疲れた時やイライラしたときの簡単なリフレッシュ方法を1つ紹介します。

<簡単な肩のリラックス方法>

今回は簡単な肩のリラックス方法を紹介します。椅子に座って、比較的小さな動きで出来る方法なので、学校の休み時間や家で気軽にやってみてください。なかなか寝付けない夜や、そわそわと落ち着かない気分の時に試してみるのも効果的ですよ。

●やり方

- ①背筋を軽く伸ばして椅子に座ります。両手は力を抜いて身体の横に下ろし、あごは軽く引きます。
- ②両肩を耳につけるようにゆっくり持ち上げていきます。肩以外のところに力が入らないようにしながら、できるだけ肩を持ち上げます。
- ③ストンと肩の力を抜きます。少しの間、肩の筋肉がゆるんでいく感じを味わいます。
- ④これを2～3回繰り返し、楽な姿勢をとって終了です。

他にもリフレッシュする方法は様々です。体をほぐすことだけでなく、ゆっくりと呼吸をしたり、好きな音楽を聞いたり、趣味に没頭したり、自分が安心できる場所をイメージするだけでも、心身のリフレッシュは行えます。

それ以外の効果抜群の方法は、誰かに愚痴をこぼすこと。ストレスに感じたことを友達や信頼できる大人に話してみましょう。

相談室の営業日

5月 7日(金) 10日(月・小学校にいます) 17日(月) 31日(月)

6月 7日(月) 14日(月・小学校にいます) 21日(月) 28日(月)

