

スクールカウンセラー通信

令和5年度 No.2

皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの寺町（水曜日勤務）です。

だんだんと暑い日が増え、夏の訪れを感じますね。季節の変わり目は、心身ともに調子を崩しやすくなる時期です。また、テストが終わりもうすぐ夏休みというこのタイミングで、疲れが現れることもあります。“なんかだるいな”“集中できないな”と感じたら、無理せず休んでリフレッシュするなど、調子を見ながら自分のペースで過ごせると良いですね。

さて、みなさんは、生活の中でイライラや不安などのネガティブな感情をひきずってしまうことはありませんか。また、そのような時はどのように対処していますか。誰かに話を聞いてもらう人もいれば、趣味や好きなことをして発散する人もいると思います。そこで今回は、誰でもすぐに実践できる方法の1つを紹介したいと思います。

◎ 深呼吸をしよう！

人は、緊張したり不安を感じたりすると、交感神経（アクセル）が優位になり呼吸が浅くなります。逆に、リラックスしているときは副交感神経（ブレーキ）が優位になり呼吸が深くなります。浅い呼吸が続くと、集中力や記憶力が低下したり、睡眠不足になりやすかったり、肩こりや頭痛を引き起こしたりすることもあります。また最近では、スマホ・ゲームの長時間利用による姿勢の悪化や、マスク生活が長く続いたことにより、呼吸が浅くなってしまっている人が増えていると言われています。意識的に深呼吸をすることで、リラックスした状態に近づくことをめざしましょう。

◎ やってみよう！～10秒呼吸法～

- ① 姿勢を整える。両手はお腹の上に軽く乗せ、静かに目を閉じる
- ② 3秒かけて、鼻からゆっくりと息を吸う 「1、2、3」
- ③ 1秒、かるく息をとめる 「4」
- ④ 6秒かけて、口からゆっくりと息を吐く 「5、6、7、8、9、10」
- ⑤ ②～④を数分間繰り返す

ポイント ・息を吸うことよりも、吐くことを意識してみよう
・息を鼻から吸いこみ、肺に広がり、口から吐き出す様子を観察しよう



ネガティブな感情を抱いたときの対処法には、正解や間違いはなく、方法も1つではありません。その中でも今回紹介した深呼吸は、時間やお金がかからず、道具も必要なく、場所も選ばない方法です。とてもシンプルで簡単ですが、身体や心には大きな効果があります。もし、みなさんが生活の中でネガティブな感情にとらわれていると感じたときは、ぜひ試してみてくださいね。みなさんの毎日がすこやかなものであることを願っています。

