

# こころの整理箱 No.6



スクールカウンセラー 小村 緩岳

こんにちは。スクールカウンセラーの小村です。

公立高校入試も目前となり、3年生は追い込みの学習に励んでいることと思います。学習も大事ですし、それを支える心身のコンディションも大事です。試験日に学習の成果を発揮できるよう、体調面にも気を配って、もう一息、がんばりましょう。皆さんの努力が実ることを願っています。

小村は令和5年度は3月4日で勤務終了となります。(まだ気が早いかもしれませんが)一年間、ありがとうございました。

## こころとからだのブレイク・タイム

前回のお便りで「ストレス」について取り上げました。ストレスとは、心と体にふりかかるいろいろな負担のことで、ストレスが大きかったり、長く続いたりすると次第に疲れがたまり、ストレスをためないことは元気な生活に役立ちますが、ストレスを無くすことはできないので、上手にストレスと付き合う気持ちが大切です。

ストレスはコントロールすることでエネルギーに変えることができます。目標を目指してがんばることはストレスでもありますが、それによって得るものも大きいです。「喜び」と「苦痛」は表裏一体だということを忘れないでください。

ただ、がんばることが必要な中でも、コンディション維持のためには、適度にブレイク・タイム(休憩時間)をとることが役立ちます。

効果的なブレイクの方法をいくつかご紹介しますので試してみてくださいね。

### ちょっとしたリフレッシュで気分を一新！

疲労を感じたら、深呼吸、パズル、軽い運動(屈伸や背伸びなど)、水分補給などの(リフレッシュ)をして、積極的に気分転換を試みましょう。30分ごとに5分間の休憩、また、45分ごとの休憩が作業効率を上げるなど、割と短い時間での休憩が効果的なようです。

ただ、スマホのように、時間を忘れるようなツールは推奨しません。やはり、水分補給や適度に体を動かす方法がよいでしょう。



### オススメのリフレッシュ法 ～呼吸法～

疲れてきたとき、もっと集中したいと思ったら、一休み。自分の呼吸を感じましょう。

疲れているとき、どんな感じになりますか？ 集中力や意欲をコントロールするのが難しくなりますよね？ 私は時々、疲れてきたなと思ったり、自分の集中力や意欲をコントロールするのに助けが必要になったりしたら、一旦、手を置いて自分の呼吸を感じます。

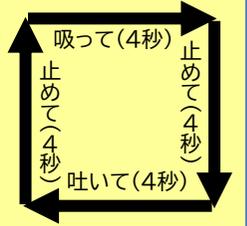
### 【ボックス・ブリージング】

1. まず手をおなかにあてて、自分の自然な呼吸を感じます。
2. そして、次のように定期的に呼吸をします。

※ 吸って(4秒)→止めて(4秒)→吐いて(4秒)→止めて(4秒)...

※ 右の図のように、口(ボックス)の4辺をなぞるイメージで続けます。

3. 1～2分続けて集中力と落ち着きを取り戻したら、「さあ、続きをしよう。」と戻ります。



呼吸法には一般にリラックスする効果がありますが、ボックス・ブリージングは勉強中とかテストのとき、試合中など、リラックスしすぎないように、リラックスと緊張がちょうどいいバランスになるのを助けてくれます。ただ、緊張しすぎの時や眠る前など、リラックスしたい場合は、次のように自分の自然な呼吸を感じる方が効果的です。

### 【落ち着きを取り戻す呼吸法】

1. 手をおなかにあてて、自分の自然な呼吸を感じましょう。
2. 吸うときは体がふくらみ、吐くときは体がちぢむのに気づくかもしれません。
3. 呼吸に注意を向けて、身体の動きを感じながら、吸ったときに体が新鮮な空気で満たされ、吐くときに汚れた空気とともに肩の力が抜けていくのを感じましょう。
4. (このときに、がんばっている自分へのねぎらいの言葉をかけてもいいです。)
5. 1～2分続けたら、力を入れて思いっきり背伸びをして作業に戻りましょう。

今回もお読みいただきありがとうございました。

## スクールカウンセラーご利用について

- 📌 スクールカウンセラー勤務日(月曜)に合わせて学校までご連絡ください。
  - ◇ 2月19日(PM 八次小), 26日
  - ◇ 3月4日(PM 八次小)
- 📌 相談場所: 八次中学校または八次小学校相談室
- 📌 勤務時間: 9:55~16:40 (小学校 13:40~16:40)
- 📌 相談受付: 学校まで事前にご予約くださいますよう、お願いいたします。

