



一人できる

セルフリラクゼーション

ねらい

- 心の状態が表れやすい肩をほぐすことで、心の緊張をほぐす

活用例

- 試合や試験の直前など、心を落ち着かせたいとき
- ストレスを感じたり、つらいことを思い出したとき



1 椅子に浅く腰かけ、背もたれからこぶし1個分、背中を離します。背筋を伸ばし、両腕は力を抜いて、体の横に垂らします。



2 肩以外に力が入らないよう注意しながら、耳につくくらいの高さまで肩を上げます。このとき、表情は笑顔を意識しましょう。



3 背筋は伸ばしたまま、ストンと一気に肩の力を抜きます。力を抜いたらすぐに動き出さず、そのまま肩の感覚の違いを実感してみましょう。

1~3を2回繰り返します。



生活に取り入れよう

ストレス対処法

ねらい

- 生活の中で意識して行うことで、心を落ち着かせ、ストレスへの対処能力を上げる

活用例

- 日常のあらゆる場面で



深呼吸

腹式呼吸や深呼吸をするだけでも、気持ちが落ち着きます。場所を選ばないので、気軽実践できます。



問題に立ち向かう

試験の不安には勉強、試合の不安には練習など、問題の解決に向けて努力することは、ストレス反応を下げる最も良い方法です。

解決が難しい問題は、1人で抱え込まず、信頼できる人に相談することも大切です。



問題の原因をノートに書く

何か問題が起きたら、原因をノートに書きだしてみましょう。目に見えるようになると、頭が整理されて解決策が見つかることもあります。