

みなさんこんにちは、スクールカウンセラーの井岡です。ようやく夏休みですね。世界中で新型コロナが流行して、いつもとは随分違う新年度のスタートになりましたが、1学期を終えてみていかがだったでしょうか。みなさんの中には、学校が再開してから毎日の学習や部活動などで忙しくて、いつまでも気持ちが落ち着かないなあ…とか、いつもなら夏休みに家族や友だちとあちこちお出かけできたのに、今年はどこにも行けそうにない…つまらないなあとか、あるいは、2学期はちゃんと始まるのかな…と不安な気持ちになっている人がいらっしゃるかもしれません。

新型コロナのような目に見えない危険、そしてこの状態がいつまで続くかはっきりしない状況では、そういった落ち着かない気持ちや焦り、不安などの感情が湧いてくるのはとても自然なことです。5月のお便りでもお伝えしましたが、夏休みに向けて、簡単な心がまえやストレスの対処法、気持ちが落ち着く方法をいくつか紹介します。「気持ちが落ち着かない」「なんか不安だ」という人は試してみてください。

① 基本的な心がまえ

休みの日が続くと、いつも以上にゲームやスマホをしてしまったり、ついつい夜ふかしをしてしまったりと、生活リズムが乱れてしまいがちです。こういう時こそ、普段通りの生活を送ることが大事です。いつも起きる時間に起きて朝ごはんを食べる、いつも寝る時間に寝る、という当たり前のことを改めて意識してみてください。



② 10秒呼吸法（深呼吸）

深呼吸、つまり深く息を吸って吐くことは、身体と心にとってもいい効果があります。

1.2.3で空気を鼻から吸って、4で少し止めて、5.6.7.8.9.10で口から細くゆっくり吐き出しましょう。身体の中の空気を入れ替えるイメージで、お腹のふくらみに意識を向けながら、新鮮な空気を取り入れてみてください。

ゆっくり深呼吸することでリラックスでき、心が穏やかになります。ドキドキと緊張しているときにも、心を落ち着ける効果がありますよ。何回か繰り返してみましょう。

③ たくさん笑う

“笑い”は人にさまざまないい効果をもたらすことが研究によってわかってきています。

笑うことで免疫力がアップしたり、脳の働きが活性化されて記憶力がアップしたり、リラックス効果もあったり…これだけでも、笑うことがとても大切なことだとわかってもらえると思います。

なんだか気持ちがモヤモヤするときや余裕がないときこそ、テレビのバラエティ番組や

お気に入りの動画などを見て、思いっきり笑いましょう（見すぎには注意！）。
たくさん笑うことで、気持ちが少し楽になるかもしれませんよ。

④ツボ押しによるリラックス法

親指を使って、“イタ気持ちいい” くらいの強さでグーっとゆっくり押ししてみましょう。

◎労宮（ろうきゅう）

緊張した時にリラックス効果のあるツボで、手の平の中央部分にあります。



◎内関（ないかん）

手首にある横に入ったしわの部分から、指3本分あたりの腕の中央部分を親指で押さえると、動悸（心臓の鼓動）が安定する効果が得られます。



⑤気持ちを紙に書き出す

不安、心配、イライラ、もやもや…そんな“いろいろな気持ち”を自分の中にためこんでいると、どんどんしんどくなっていきます。

うまく言葉にできなくてもOKです！とにかく「今の自分の気持ち」を紙に書き出してみよう。ひたすら書くだけでも、意外と気持ちがスッキリしますが、もしできそうな人は、例えば「〇〇が心配」「△△が不安だぁー」と書き出して、「その気持ちをどうしたら軽くできそうか、自分なりのアイデアを思いつくだけ書き出して」みよう。「～～をがんばってみる」「とりあえず□□から始めてみる」というように、今できそうなことを書いているうちに、気持ちが整理できていくかもしれません。

これは、なにか新しい目標を立てるときにも使える方法です。

「こうなりたい！」「こうしたい！」と思う大きな目標を立て、そこに向けて「簡単に達成できそうな小さい目標を段階的に立てて、そこからスタートして、大きな目標に向かって徐々に近づいていきましょう。」



⑥部屋を掃除する

“部屋の乱れは心の乱れ”という言葉があるように、部屋が散らかっていると、気持ちもなんだか落ち着きません。

いきなり全部キレイにしようと思うとエネルギーも時間も沢山必要なので、「まずは机の上だけ…」「今日は部屋のこの部分だけ！」など、ちょっとずつでも全然OK。そのうちやる気が出てきたら、「今日はもう少しやってみよう！」と頑張ってみると徐々にキレイになっていくと、気持ちもスッキリしてきます。

キレイになったら、今度はその状態をできるだけ保つことを意識してみ



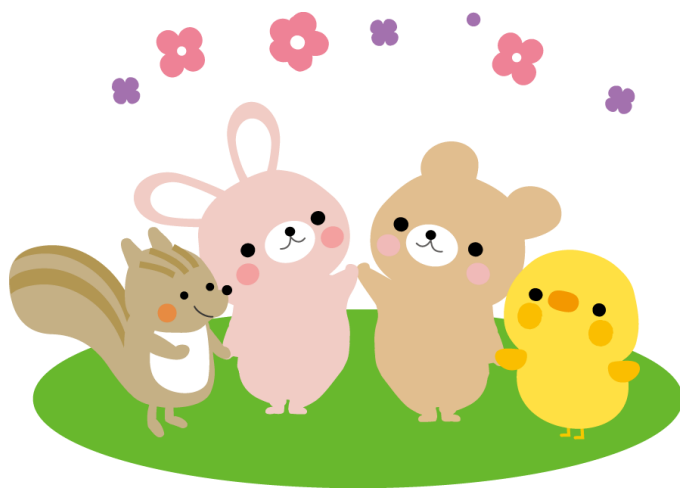
ください。コツとしては、めんどくさがらずに少しだけ頑張っ、とにかく

“元あった場所に戻す”…当たり前ではあります、これを意識するだけで、ずいぶん変わってくると思います。

いろいろな方法を紹介してもらいましたが、いかがでしたか？「試してみようかな」と思う方法があったら、ひとつでも構いませんから実際に試してみてください。人によって、自分に合う方法はそれぞれですので、いろいろ試して、気持ちをスッキリさせていきましょう。

また、このお便りに続いて、お家で出来る「ころを満たすセンスを高めるエクササイズ」についても掲載しています。せっかくのお休みも自由に出かけられなくて「なんか毎日つまらない…」なんて思いがちですが、そんなとき、ちょっと思い出していただければと思います。

スクールカウンセラー・井岡 潔美



参照：京都府臨床心理士会学校臨床部局「新型コロナウイルス緊急支援共有ツールボックス」

鳥取大学医学部 竹田研究室「大切にしたい価値を力にしてころを満たす行動を拵げよう」

※ ぜひ、鳥取大学医学部 竹田研究室の「[ころを満たすセンスを高めるエクササイズ](#)」もご覧ください。(リンクをクリックすると PDF ファイルが開きます)

せっかくの夏休みですが、自由に出かけられない今だからこそ、人生を豊かにするためのヒントを見つけてみませんか。