ほけんだより 4月

令和２年 ４ 月 ２４日
府中市立府中第十中学校
保健室

みなさん初めまして。府中十中保健室より、今年度最初のほけんだよりです。新一年生と保護者の皆様は、わたしの顔もよくわからないままのスタートとなってしまいましたね。わたしの自己紹介や十中保健室の利用案内については、学校が始まってから改めてさせてもらうとして…。今回は、先の見えない不安な毎日へのせめてもの手助けになるように、心の健康についての記事を紹介します。

～心の回復力 レジリエンス～ ＜出典：静岡大学教育学部小林朋子研究室 HP 公開資料＞

「レジリエンス」という言葉を聞いたことがありますか？「レジリエンス」とは**「心の回復力」**のことで、**ストレスがかかって心の健康が下がっても、そこから回復していくことができる力**のことなんだそうです。そして、**その力は誰もが持っていて、それを育てていくことができる**とのこと。緊急事態宣言が出され、この先のことが誰にもわからない今、子どもも大人も少なからずストレスを感じながら日々を過ごしていることと思います。こんなときこそ、自分のレジリエンスをはたらかせ、育てる生活を送ってみましょう。

① つながりを大事にしよう。

…家族といろいろ話をしましょう。今友達と連絡を取るとしたら、メールや SNS になってしまうと思います。使い方に注意して、うまく活用してください。不安を感じたときも、家族や友達に話をしてみましょう。人とつながる力は、今に限らずこれからの人生においても、必ず皆さんの力になります。

② 規則正しい生活を送ろう。

…レジリエンスは規則正しい生活と関係するそうです。朝早く起きて夜は早く寝ること・食事を 3 食きちんと食べることは、心の健康にもつながるということですね。

③ ゲームやスマホは、使う時間をきちんと決めて、それを守ろう。

…わたしが休校開始当初から心配していることですが、家で過ごす時間が多い今の状況では、ゲームやスマホの時間をコントロールすることはとても難しいです。依存状態に陥ってしまう人もいるかもしれません。家族と話し合って、約束を作ることを強くお勧めします。

④ リラックスできることをやろう。

…眠れないとき、気持ちが落ち着かないときにできるリラックス法があるそうです。次のページに紹介しますので、１日１回リラックスタイムを作ってやってみてください。

⑤ 今の生活が終わったら、したいことを考えてみよう。

…行きたいところ、やりたいこと、会いたい人、わたしもたくさんあります。数回あった登校日、皆さんの顔を見て、先生たちも元気をもらいましたよ。今も皆さんとの再会を、心待ちにしています。

⑥ 今だからこそできるチャレンジをしてみよう

…普段の生活ではなかなかチャレンジできないことも、今ならできるかもしれません。

⑦ 人を助けることで自分のレジリエンスを育てよう。

…お家の人も、きっと普段と違う生活でストレスを感じていらっしゃいます。そんなとき、皆さんが家のことを手伝ってくれたら…。家族に喜ばれるだけでなく、人を助けることはレジリエンスを育てると言われているそうです。ボランティアの盛んな十中生は、レジリエンスが高い生徒が多いことでしょう。

こんな状況では、イライラがつのったり、不安な感情が生まれて当たり前です。今回紹介したポイントを、ぜひ実践してみてください。そして引き続き、手洗い・うがい・咳エチケット＋ソーシャルディスタンスでウイルスに感染しない・させない生活を心がけてくださいね。

セルフケア

大変な状況に置かれたときは、悲しくなったりイライラしたり不安になったり…様々な感情が沸き起こってきます。腹痛などの体の不調という形で出る場合もあるでしょう。
大変なときこそ冷静に考え行動できるようにするためには、心を落ち着かせる方法を身に着けておくことが必要です。心を落ち着かせることができるリラックス法は、普段の生活に取り入れて、緊張した場面で当たり前のように使えることが理想です。試合や受験・発表の場など、大変な状況を乗り切ることにもつながります。
家での時間がたっぷりある今だからこそ１日１回のリラックスタイムを♪

○ リラックス呼吸法

① 楽な姿勢で自然にまっすぐ腰掛けます。目は閉じても、開いたままでもいいです。
② 楽に気持ちよく腹式呼吸で深呼吸をします。
③ 鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
④ もう一度、吸って、1，2，3ハイ、少しとめて、吐きます、6，7，8，9，じゅう～。
⑤ 吐いてしまうと自然に息が入ってきます。
⑥ もう一度、らく～に気持ちよく深呼吸します。
⑦ 息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなどもいっしょに吐き出すイメージで、ゆっくりと吐き出します。
⑧ 自分のペースで、しばらく続けましょう。
～ 1分程度行う ～
⑨ ハイ、終わりです。全身でウーンと伸びをします。適当に首や肩を回したり、足を動かしたりして終わりです。

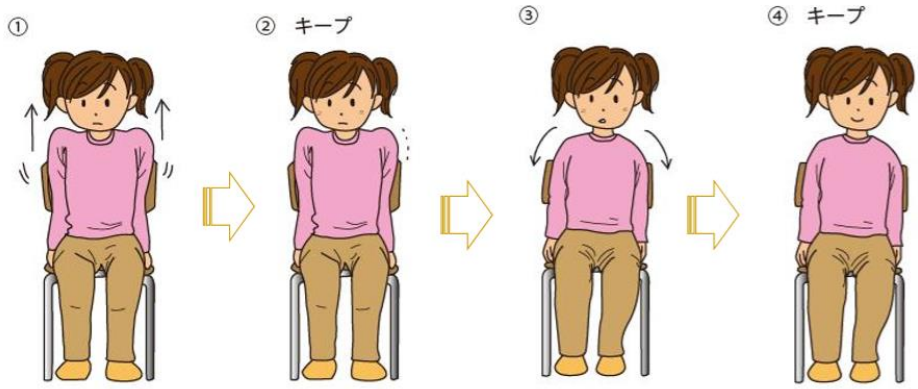
○ 肩のリラックス法（イスに座って行う方法）

①椅子に座った状態で、肩をまっすぐ上にあげます。その時に、背中が丸くならないように注意します。

②ちょっと“きついな”と思うところまであげたら、ゆっくり5を数えます。この時に息を止めないで、ゆっくり呼吸しながら行います。

③その後、ゆっくり10数えながら、肩を下していきます。

④肩を下ろしたら、しばらくそのままで、力がゆるんだ状態を味わいます。これを2～3回ほど行います。



セルフ

○ 上半身のリラックス法（イスに座って行う方法）

① ひざの上で、握りこぶしを作ります。こぶしに力を入れます。
⇒手と前腕に力を入れる。力を入れている感じに意識を向ける。

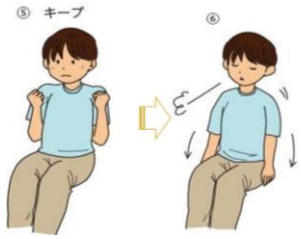
②腕にぎゅっと力を入れた状態で、ひじを曲げて、体の方に近づけます。
⇒腕全体に力を入れて、その力が入っている感じに意識を向ける。

③腕に力を入れたまま、肩に力を入れて、そのまま上に上げます。
⇒腕と肩全体に力を入れて、その力が入っている感じに意識を向ける

④肩を上げたまま、少し胸を開きます。
⇒上半身全体に力が入っている感じに意識を向ける。

⑤そのまま、ゆっくり5数えます。この時に、息を止めないようにしましょう。力が入った感じをそのまま味わいます。

⑥上半身に入った力を、すとんと抜きます。ふわ～と力が抜けた感じを味わいます。力を抜いた後、しばらくは（約1分）そのまま体に意識を向けた状態でいます。



スッキリ仕上げ

●両手で、グー、パー、グー、パーを何度か行い、腕の曲げ伸ばしを数回します。

●全身、背伸びをします。手や足もおもいっきり伸ばして、スッキリさせます。

セルフ