



令和 6 年 1 月 19 日
神戸市立長坂中学校
スクールカウンセラー
岡 田 あ ゆ 子

スクールカウンセラー便り

共 感 疲 労

今年の幕開けは大変つらい災害が起こりました。ニュースや SNS で情報を見るたびこころが沈んでしまう、という人もたくさんいるかと思います。「共感疲労」という言葉があります。つらい状況に置かれた人の苦しい気持ちに共感しすぎて、こころが疲れてしまうことです。被災された方に想いを寄せることはとても大切です。ただ、もしニュースを見るとこころがたつくなり、これから先のことが不安や心配でしんどくなるという人は、まずは自分自身のこころを守るために、情報を無制限に見るのではなく、短時間にしたり、寝る前は見ないなどの工夫をして、自分の心との間に上手に境界線を作ってみてくださいね。

緊張で頭がぐるぐるしてしまう、眠れない時のリラクセーション

3年生はいよいよ受験が近くなってきましたね。緊張した時、ストレスがたまった時、私たちのこころやからだは凝り固まってしまうがちです。そのような状態になると、頭がマイナスの考えでぐるぐるしたり、不安や緊張で眠れなかったりするかもしれません。一方で、リラックスした時は、からだの緊張はほぐれ、やわらかくなってきます。からだがゆるむと、不安などの感情も少し落ち着き、寝つきもよくなってくると言われています。『漸進性筋弛緩法』（ぜんしんせいきんしかんほう）という、名前は難しそうですが、実は一人で簡単にリラックスできる方法を紹介します。ぜひやってみてください。分かりにくければ相談室に聞きに来てくださいね。ちょっと練習してコツをつかんでゆくことが必要ですが、3年のみなさん、試験勉強の時、試験本番前などやってみてください。1年生、2年生のみなさん、日常の緊張する場面などに使ってみてくださいね。

さあ、やってみよう。簡単にできるリラクゼーションです！

ぜんしんせいさんしかんほう
漸進性筋弛緩法

ストレス状態のときは、無意識のうちに 筋肉が緊張状態になっています。漸進性筋弛緩法は、意識的に筋肉に力を入れて、そのあと ゆるめることを 繰り返すことで、リラックスしていく方法です。

< やりかた >
からだの各部分に 思いきり力を入れて 緊張させましょう。しばらく その感覚を保ったあと、ストンと力を抜きます。

両手 両手をグューッと握って…（5秒）
→ ゆっくり広げます（10秒）

両腕 カゴを作るように腕を曲げ、
脇をしめて、グューッと力を入れ…（5秒）
→ ストンと抜きます（10秒）

両肩 両肩をグッと上げ 耳まで近づけて
緊張させて…（5秒）
→ ストンと抜きます（10秒）

首 首を下げて、首の後ろを
緊張させて…（5秒）
→ ストンと抜きます（10秒）
※ 首をゆっくり前後左右に動かしてもOKです

顔 目と口を グューッとつぶって
奥歯を噛みしめて…（5秒）
→ ボカンと口をあけます（10秒）

背中 腕をグーッと外に広げて
肩甲骨を 引き付けて…（5秒）
→ ストンと抜きます（10秒）

おなか おなかをへこませて、
おなかに力を入れて…（5秒）
→ ストンと抜きます（10秒）

おしり おしりの穴を引き締めるように
グューッと力を入れて…（5秒）
→ スーッと抜きます（10秒）

脚 足全体にグーッと力を入れて
緊張させて…（5秒）
→ ストンと抜きます（10秒）

漸進性筋弛緩法のコツ

力を入れているとき・抜いたときの、その部分の
感覚をじっくり味わいましょう。
特に、力を抜いたときの
じわっとゆるんで、あたたかく
なる感じが大切です。

カウンセリングを受けるには？

◆相談日

1月25日

2月8日、22日、29日

3月7日、21日（全木曜日）

◆相談時間 1035分～16時10分 （日時は変更になる可能性もあります）



★相談申し込み★	
	担任の先生や養護 の先生、教頭先生 にご連絡ください