



## 心の相談室だより

弥富北中学校 令和4年度 第3号



みなさん、こんにちは！スクールカウンセラーの矢野加奈（やのかな）です。

いきなり涼しくなり、秋に近づいてきましたね。暑い夏が終わったことで、今までの疲れが身体に出てしまう人もいると思います。身体がしんどいと心も疲れてきて、やる気が出ないこと、したいことがあるのに動けないことがあります。そんな時は、先に身体をほぐしてみましょう。余分な力（ちから）が抜けて、身体も心もリラックスすることができるかもしれません。

そこで今回は「臨床動作法（りんしょうどうさほう）」を紹介します。

### 臨床動作法（りんしょうどうさほう）

生活の中で身体のクセや緊張などで、知らないうちに身体に力が入っていることがあります。その状態が続くと痛みを感じ、疲れやすくなります。身体に痛みや疲れがあると心も前向きな気持ちになれず、ゆううつな気分になりやすいと言われています。臨床動作法（りんしょうどうさほう）とは、身体をほぐす方法を覚えて、少しずつ身体を楽にして心も軽くしていく方法です。

いくつか方法はあるのですが、具体的な方法として「肩上げ法（かたあげほう）」を説明します。

#### <肩上げ法（かたあげほう）>

肩上げ法を行う前に、まず、ゆっくり3回くらい深呼吸します。鼻から息を大きく吸って、口から細く長く吐いてください。このときに、不安な気持ちやモヤモヤした気持ちも一緒に細く長く吐き出すようなイメージで呼吸しましょう。



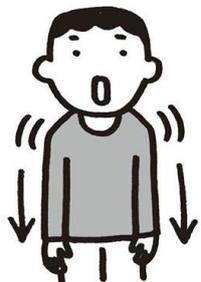
#### ①10秒くらいかけて、ゆっくりと両肩を上げる

肩だけを上げて、身体の他の部分に余計な力を入れないのがポイント！

#### ②さらに両肩を精一杯上げて、数秒から10秒ほど、そのままキープ

もう肩が上がらないくらい頂点まで上げるのがポイント！

身体に力が入っている感覚になるのを感じてください。



#### ③肩の力を抜きながら、ゆっくりと下ろす

焦らず、数秒くらい時間をかけてゆっくりおろしてください。

#### ④肩と腕の力をすっかり抜き、ゆったりして、身体感覚を意識する

力（ちから）が抜けると「ぼかぼか〜」や「じわ〜」という温かい感覚がするので、そのことに気づくことがポイント！！

①〜④を数回繰り返します。

自分の身体に力（ちから）を入れると、筋肉がかたくなる感覚、その力（ちから）が抜けていく感覚などを感じると思います。身体を動かすとぼかぼかしてくるはずですが、動かしたところの温かい感覚など、自分の身体感覚を感じる事が大切です。

（裏面に続く）

肩がこっているなって感じた時や身体がかたいなって思った時は、知らないうちに緊張したりして、身体に力が入ったりしているサインかもしれません。そういう時は、今回紹介した方法やそれ以外の方法でも身体の力が抜けるようにリラックスしてみてくださいね。きっと心も軽くなるでしょう。

興味がある人や詳しく知りたい人は、気軽にスクールカウンセラーに声をかけてください。

## <心の相談室について>

- ◆弥北中では、みなさんの学校生活をサポートするために、心の相談室を利用することができます。
- ◆みなさんが日ごろ困っていることや悩んでいることについて、スクールカウンセラーがお話を聴き、それについて2人で考えるところです。
- ◆カウンセリングは、相談者とカウンセラーが一緒につくり上げていくもので、カウンセラーがアドバイスするとは限りません。自分の気持ちを振り返ったり、整理したりして、いろいろなことを一緒に考えていきましょう。
- ◆お話する内容は、友達のこと、家族のこと、勉強・進路・将来のこと、自分自身のことなど…何でも大丈夫です。身近な人にはちょっと話にくいな、と思ったときなど、気軽に利用してくださいね。

場 所： 1F 心の相談室

開室時間： 10:30～16:30

開室曜日： 水曜日（詳細は下記のスクールカウンセラー来校日を参照してください）

予約方法： 担任の先生、保健室の先生、もしくは直接カウンセラーに声をかけてください。

ひとりひとりのお話をしっかり聴きたいので、原則として予約制になっています。

### ※ 2022年の10月・11月・12月と2023年の1月の来校日

<b>2022年10月</b>	5日（水）	19日（水）	26日（水）	
<b>11月</b>	2日（水）	9日（水）	16日（水）	30日（水）
<b>12月</b>	7日（水）	14日（水）	21日（水）	
<b>2023年1月</b>	11日（水）	18日（水）	25日（水）	

※このお便りは、HPにも掲載しているので、必要な時はそちらもご確認ください。

保護者のみなさまへ

お子さまのことで気になること、困っていることなどがありましたら、お気軽にご相談ください。

**予約方法**：担任の先生にお話頂くか、お電話でお申し込みください。

（弥富北中学校：0567-65-4151）

