



新年のスタート！

明けましておめでとうございます。いよいよ新しい年が始まりましたね。みなさんの中には今年の目標を立てた方もいるのではないのでしょうか。新たな目標と新鮮な気持ちをもって生活していきましょう。そのためには体も心も健康であることが不可欠です。休息を挟みながら過ごしましょう！今回は、前回紹介したコーピングの実践編です。参考にしてみてください♪

★コーピングを実践しよう！★

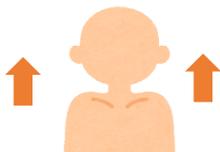
コーピングとは、ストレスを感じた時に、ストレスを対処するために取る行動のことです。みなさんにはどういったコーピングがありますか？今回はコーピングの一つである「ぜんしんてききんしかんぼう漸進的筋弛緩法」を紹介します。

ストレスがたまっているときは、気がつかないうちに筋肉が緊張した状態になっていることがあります。緊張した筋肉をほぐす方法が「漸進的筋弛緩法」です。安全な場所で無理のない範囲でやりましょう！

- ①いすに座る
- ②両手をにぎり、10秒間力を入れる
- ③にぎった手を20秒かけて開き、力を抜く



- ④両肩を10秒間上げて力を入れる
- ⑤上げた両肩を20秒かけて下げて、力を抜く



- ⑥顔に10秒間力を入れる
- ⑦20秒かけて顔の力を抜く
- ⑧両手、肩、顔すべてに10秒間力を入れる
- ⑨20秒かけて力を抜く
- ⑩いすに座り、手を3回グーパーする
- ⑪両ひじをゆっくり曲げ伸ばしする
- ⑫大きく背伸びをする



⑩～⑫は消去動作と呼ばれるものです。元の体の状態に戻す動作なので、必ず最後に行いましょう！

参考文献（相談室に置いてあります!）:一般社団法人社会応援ネットワーク(2022). 図解でわかる 14歳からのストレスと心のケア 太田出版

○相談室の利用について（前期課程の生徒とその保護者の方が対象になります）

- ・開室時間：月～金曜日 10:00～16:00（生徒が利用できる時間は、休み時間・昼休み・放課後）

※VMの日は生徒が登校できないので開室しません。電話での相談は可能です。

- ・予約：①さわやか相談室前に設置しているポストへ予約表を記入し投函、②先生に声をかける
- ・電話による相談：さわやか相談室につながる電話がありますのでご利用下さい。保護者の方の来室による相談も可能です。お電話にて日時をご予約下さい。 **TEL: 048-625-0300**