

# は～と通信

第1号

令和元年5月20日

一氷上西高校 教育相談便り

本校の「スクールカウンセリング」は「教育相談」という名前で行っています。

今年度も、藤賀康壽(とうがやすじゅ)先生(男性)にお世話になります。今回は、藤賀先生に心身の健康を保つためのポイントを教えて頂きました。参考にしてみてください。



本年度氷上西高校のキャンパスカウンセラーとしてお世話になります藤賀康壽です。

1年間宜しくお願ひします。教育や学校・家庭生活のこと等で困ったことや心配なことがございましたら遠慮せずに学校の教育相談をご活用ください。

さて、新型コロナウィルス感染防止のため5月末日まで臨時休校が延長されました。今まで経験したことのない長期の休みの中で生徒の皆さん的心は様々なストレスを抱え、精神的な不安感、疲労感、閉塞感、倦怠感、イライラ感等々の感情が渦巻いていることだと思います。そのためそのような感情が時折家の中で爆発して親子の衝突もあるかも知れませんね。その意味では生徒の皆さん的心のケアと同時に保護者の皆様の心のケアも大切だと思われます。そこで今後のこととも踏まえ、このカウンセラー便りが少しでも親子の和やかで風通しの良いコミュニケーションづくりに繋がればと考えています。

先日あるテレビ番組でコロナ禍による先の見えない状況の中で保護者的心配事ベスト3(アンケート結果)を紹介していました。それによると、1位が児童・生徒の運動不足、2位が友達と自由に会えない、遊べない(外出できない)心のストレス、3位が学習の遅れとなっていました。身体の健康、心の健康、学びの保障の3点に集約できそうです。今回は心身の健康について以下のようなことを試してはどうかと考えてみました。まずは、ストレス反応について少し考えてみましょう。



## ストレス(反応)は4つに分かれます

① 頭(思考)に現れるストレス(反応)

否定的に(悪い方へ)考える 自分・他人が悪い(だめだ)と思う ~べきだと強く思う…

② 心(気分や感情)に現れるストレス(反応)

心配だ 不安だ 悲しい さみしい 残念だ 緊張する イライラする むかつく あせる…

③ 身体に現れるストレス(反応)

ドキドキする 頭が痛い 眠れない お腹が痛い 食欲がない 吐き気がする 胸が苦しい…

④ 行動に現れるストレス(反応)

八つ当たりする 怒鳴る・泣く 叩く・蹴る 愚痴を言う 食べ過ぎる 無口になる…

## 10秒呼吸法でストレスを撃退!

### <ストレス対策 その1> 家族みんなでやってみましょう!

① 軽く目を閉じ肩の力を抜いて下腹に注意を向ける。

② 鼻からゆっくりと4秒間息を吸う。

③ 口をとがらせてゆっくりと6秒間息を吐く。

④ これを6回~10回繰り返す。



交感神経優位(闘争・興奮)の状態から副交感神経優位(リラックス)の状態に切り替わります。

## α波の音楽でストレスを撃退！

### <ストレス対策 その2>

人間の脳波には $\alpha$ 波、 $\beta$ 波、 $\theta$ 波などがありますが、中でも $\alpha$ 波は気持ちを落ち着け穏やかな気分にさせる働きがあります。イライラした時や気分が落ち込んだ時などの脳波は $\beta$ 波の占める割合が多いと言われています。そこで脳波を $\alpha$ 波でいっぱいにすることが出来ればストレスを撃退できますね。そのための方法として $\alpha$ 波の音楽を聴くことがあります。音楽療法という心理療法もあるぐらいです。



ちなみに、鳥取産のブランドいちご「まつりか」を栽培している農家ではビニールハウスでいちごにモーツアルトの曲を聴かせているそうです。モーツアルトの曲は $\alpha$ 波の心地よい曲が多いそうです。するといちごはものすごく甘味（糖度）が増すそうです。一方、神戸牛と並んで和牛の中のブランド牛である松阪牛もモーツアルトなどの $\alpha$ 波の曲を聴かせていて、肉質がとても柔らかくなるそうです。双方に共通して言えることは $\alpha$ 波にはストレス緩和効果があるのではないかということです。

イライラしたり気分が重い時はもちろん、勉強中にも $\alpha$ 波の曲を聴くと（BGMとして）能率が上がる事が期待できそうです。一度お試しください。

## 運動でストレスを撃退！



### <ストレス対策 その3>

心と身体は密接に繋がっていると言われます。心が弱ると体のどこかに不調が現れ、身体のどこかが悪いと心にも影響が出てきます。日々適度な運動をすることで心身の健康のバランスをとることが大切です。

#### (1) 身体の健康について（運動不足の解消）

日の出とともに起き、太陽の光を浴びながら朝の散歩をしてみる。軽いジョギングでもよい。あるいはラジオ体操も手軽。概日リズム（約24時間の体内時計）を整え心身の健康を守る上で効果的。午前午後の勉強に疲れたら短時間での軽いストレッチに挑戦。心身のリフレッシュに効果的。様々なストレッチがネットでも紹介されています。乱れがちな生活の立て直しに有効かも知れないですね。

#### (2) 心の健康について

心と身体は繋がっています。両面から考えることが大切だと思います。特にストレスは体を動かし軽く汗を流すような適度な運動をすることで改善する場合があることが知られています。従って（1）とも関係がありそうです。

長期の臨時休校で心配事や不安なことがある人は、遠慮なく学校に連絡してください。学年団の先生や養護教諭が対応します。必要に応じて、スクールカウンセラーの先生につなぐこともできます。また、兵庫県の設置する相談窓口もあります。

<ひょうごっ子SNS悩み相談> LINEやWebで悩みを相談できます。

☞ <https://pref-hyogo.school-sign.jp/>

<ひょうごっ子悩み相談> 電話で悩みを相談できます。24時間受付。

☎ 0120-0-78310（通話料無料・携帯電話可）

