

# 南の風2025 7月号

## ストレスと上手につき合おう！

10日(木)6年生各クラスに1時間ずつ、スクールカウンセラーの櫻井先生が「ストレスと上手につき合おう!」の授業を行いました。主な内容として、ストレスとは体の外からの刺激によって体の中に起こるもので、この刺激のことをストレッサーと言います。過度のストレスは良くないですが、少量のストレスは必要なので、うまく付き合っていくことが大切です。リラックスはストレスの反対の意味を表します。リラックス状態は、脈拍で確認することができます。腹式呼吸やイメージリラクゼーションを行うとリラックスできるということでした。脈拍を測りながらの腹式呼吸やイメージリラクゼーションを実際に体験してみました。ちなみにイメージリラクゼーションは、右手、左手、両足、目、歯、顔全体、両肩、お腹それぞれに、まず力を入れ、次に力を入れたことを実感し、最後に力を抜きます。その後、自分の好きな場所を思い浮かべ、その場所で楽しい時を過ごしていることをイメージすることだそうです。最後に、自分でストレスがあるかどうかを確認し、解決方法の1つとして、お家の方、先生、場合によってはスクールカウンセラーに相談することを聞きました。



多感な時期を迎えている高学年が、少しでも学校生活をより良く過ごせるための手助けになればと願いながら、引き続き学校でも指導を続けていきます。