

## さまざまな「リラクゼーション」

ストレス反応に対して、私たちは様々な対処をすることができます。よく使われる「ストレス発散法」は「気持ちへの対処」であることが多いですね。しかしそれだけではストレス反応を一時的に取り除けても、問題そのものは解決しません。時には「気持ちへの対処」「ソーシャルサポート」も使いながら、「問題そのものへの対処」をしていくことが大切です。

「気持ち押し込め対処」は、一時的な「がまん」は大切ですが、「ずっとがまん」は、ストレスをため込んでしまいます。「傷つけ発散」は自分も周りの人も傷つくことになるので決してしてはいけない対処です。正しい対処を身につけ、ストレスと上手に付き合っていきましょう。

リラックスするためのテクニックをご紹介します。カッとならずに落ち着いて自分の考えを言えるようになるだけでなく、発表前・試合前・受験前に行えば、あがらず実力を発揮できるようになります。また、眠れない時ふとんの中で行えば、グッスリ眠ることができます。

- ①イスの背もたれにもたれ、ゆったりした姿勢で座ります。
- ②目を軽くつむります。(無理はしなくてよい)
- ③1~10まで自分のペースで数えながら、ゆっくり深呼吸します。  
1~3で吸って、4で軽く止め、5~10でゆっくり吐き出します。  
(吸う息はがんばる息、吐く息はリラックスする息です)  
※息を吸った時お腹がふくらむ「腹式呼吸」で行います。  
片手をお腹の上に置くと分かりやすいです。
- ④慣れてきたら、体の中の、ストレスを感じている所、無駄な力が入っているところがないかを感じてみます。  
そして息を吐くとき、イライラや力みが息と一緒に体の外に出て行くのをイメージします。
- ⑤体の違和感が全て外に出たら、「落ち着いて自分の考えを伝えられる。」と自分にメッセージを送ってあげましょう。寝る前に行う場合は「〇時にすっきり目を覚ますことができる。」とメッセージを送ります。
- ⑥楽な気持ちになったら終了です。

寝る前に行う場合はそのままでもいいのですが、これから何かしなければならない時は、目を開ける前に「スッキリ動作」というのを行います。  
目をつむったまま、  
①手をグッパグッパ、②肘を曲げて伸ばしてを数回、  
③最後に背筋を伸ばしてグッと体を伸ばして、目を開けます。

