

カウンセラー講話「ストレスに強い心を育てるために」



【生徒の感想】

- ◇ 環境の変化など自分では気が付かないことでもストレスになるとは知らなかったの、定期的にストレス発散して健康でいられるようにしたい。そして充実した学校生活を送りたい。
- ◇ ストレスは悪いだけではなく、前向きに考えて気分を楽にすることができると知った。試合前などに呼吸をして全力を出せるようにしたい。
- ◇ ストレスを逆にポジティブに考えるのはいいなと思った。
- ◇ 考えを変えたら強い人間になれるんだと思った。
- ◇ 呼吸法を試してみて少し気持ちが楽になったりストレスが無くなった気がした。また試したい。
- ◇ 緊張や不安は悪いと思っていたけど、そうではなさと分かった。緊張を力に変えられるようにしたい。
- ◇ 緊張するときとリラックスするときの切り替えをしっかりとしていきたい。
- ◇ 毎日ストレスがあってしんどいけど、ストレスは悪いと考えず、ストレス発散したり前向きなことを考えたりして、「チャレンジ」「思いやり」「成長」につなげていきたい。

「支援先につなぎたい」「悩みを相談したい」ときは

こころもメンテしよう <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>
24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310
いのちの電話 0120-738-556 チャットライン 0120-99-7777
子どもの人権 110番 0120-007-110

ひょうごっこ SNS 悩み相談



学校管理下でケガをして受診した人は、治療費が返ってくる場合があります。(日本スポーツ振興センター災害共済給付制度) 手続きの際に必要な書類があるので、保健室(岸根)まで報告してください。

10月18日(水)に1年次対象でキャンパスカウンセラー大西麻貴先生より「①ストレスについて ②ストレスの色々な影響と「ストレスを力に変える」について」教わりました。教わった中の一部を紹介します。

プレッシャーのかかる状況 ⇒ **闘争・逃走反応** 危険から身を守ることを優先
⇒ **☆チャレンジ・思いやり絆・学び成長反応**
恐怖を押さえやる気を高め、自分の望みを追求することを優先

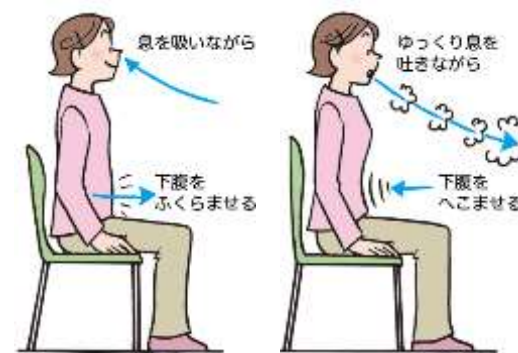
☆**チャレンジ反応**に変換するには・・・自分の持っている力、手段をしっかり意識する
例) 自分がどれだけ準備を重ねてきたか
過去に同じような問題を乗り越えた経験
自分を支えてくれる大切な人
それをする事で何を得られるか
⇒「〇〇したくないからする」より、「〇〇が得られるからする」「これができたら〇〇だね」

☆**思いやり・絆反応**に変換するには・・・
・人を求める気持ちに素直に従って 話しかけ・手を差し伸べ・肩を寄せ合う
・ちょこっといいことをしてみる(偽善でもOK! 続けば本物)
・想像するだけでもいいらしい

☆**学び・成長反応**に変換するには・・・
・すごく話したくなる時がある → 聞いてくれそうな人に聞いてもらう
何度も何度も話したい=OK
書いてもOK
・すごく夢に出てくることがある → 「学び・成長反応が起こってる☆」と思う

呼吸法

- ・鼻から吸って(1・2・3)
- ・ちょっと止めて(4)
- ・口からゆっくり、少しずつ、「ふー——」っと長く吐く(5・6・7・8・9・10)



キャンパスカウンセリングのご案内

11月～1月の予定

11月 7日(火) 13:15～16:15 (船引先生)
11月 9日(木) 13:15～16:15 (大西先生)
11月 22日(水) 13:15～16:15 (船引先生)
11月 29日(水) 13:15～16:15 (大西先生)
12月 13日(水) 11:30～14:30 (大西先生)
12月 21日(木) 11:30～14:30 (船引先生)
1月 17日(水) 13:15～16:15 (船引先生)
1月 18日(木) 13:15～16:15 (大西先生)

保護者の方もご利用いただけます。
ご希望がございましたら、担任または保健室へご連絡ください。無料です。
TEL: (079) 235-1951



良質な目覚めをとるために最も大事なことは「安心して眠れる状態でも明日の準備などをしっかりと「安心して眠る」事でも。寝る前から安心感をつくるための仕込みを紹介しましよ。

参照 <https://www.leon.jp/health/11621?page=3>

仕込みで行うストレッチ

寝る前の1分間でできるストレッチは、まず「首の後ろの詰まり」をとるポーズです。

1. 正座し、おでこを床につけるように前屈します。

2. ゆっくりとお尻を持ち上げて、頭頂部を床のほうに向けていきまよ。

3. 自分の膝の間に視線を向け、「痛み持ちいい」ところから回ほど呼吸しまよ。

この首の後ろの詰まりは首コリ、肩コリの原因にもなるので、よくストレッチをしまよ。



次は「胸の開放」です。

1. 木杓やクッション、ブランケットをれめたものなどで「T」の字に並べまよ。

2. 「T」の字の「一」の部分に頭を乗せ、「I」の部分に背中を乗せまよ。そこで10回呼吸しまよ。

この時、呼吸している時は手のひらを天井方向に向け、手の甲を床へと下ろしまよ。そのすることで、肩の重さを使って肩の前の詰まりもとる事ができまよ。



保健委員さん 3-3 有友くん、3-4 貢藤くんが書いてくれました。



冬の筋トレと食事

寒い日が続き、外に出る事が少なくなて (お事があります)。

そんな中でも家の中で出来る筋トレを紹介しまよ。

・腕立て伏せ



・クランチ



仰向けになり、太ももを床と垂直に挙げ、膝は軽く曲げる。
息を吐きながら、体幹を巻き上げるように頭を膝に近づける。
15回〜20回繰り返しまよ。

・ヒップアップ



仰向けの姿勢で両脚を閉じ、膝を90度に曲げる。
足裏全体を使って、肩の脇までが一直線になるようにお尻を浮かせる。
膝が閉じたり開いたりしないよう意識し、お尻を動かす。

冬にタンパク質を積極的に摂れるレシピ

HP: JSPO (日本スポーツ協会) より
<https://media.japan-sports.or.jp/interview/32>

① ツバきの味噌汁

2人分、白菜200g
人参50g
ツバの水餃子1袋
味噌大じ1.5
水300ml

② 鶏チキンのポークカレー

2人分、豚ロース(薄切り)8枚(約400g)
ライスタード 49g
植物油 適量
卵1個
サラダ油 大じ1
塩・こしょう

③ 大根とじゃがいも・簡単・おろし豆腐

4人分
じゃがいも 2〜3個
大根 3枚
チーズ 40g
塩・こしょう
金・卵・玉 120ml
牛乳 50ml
粉チーズ 少々