

2015年6月26日(金)

み らい とびら
未 来 へ の 扉



高等特別支援学校 支援部 第71号

「一息ついてリラックス」

3学年支援部 藤本 祥邦

みなさんはイライラした時どうしていますか。自分に合ったストレス発散方法をもっていますか。第70号のソーシャルスキルにおいて、感情のソーシャルスキルの中で取り上げていました。イライラした感情を相手にそのままぶつけるのは・・・ダメですよね。子どもたちと話していると、「どうやってイライラを解消したらいいんだ!」と悩んでいる生徒が多くいます。そこで今回は、心とどう向き合っていくか、30秒で気分が変わる即効リラックス法をいくつかご紹介します。

【①遠くを見る】

ちょっとした瞬間に遠くを見つめてみましょう。遠くを見ることで、ふっと心の力が抜けるかもしれません。「今日はいい天気だな」とのんびりするのもいいかもしれませんね。

【②好きな言葉を思い出す】

自分が好きな言葉、名言などを思い出してみましょう。好きな言葉などを思い浮かべるだけで、心が安らかになったり、あたたかい気持ちになれたりするものです。

【③深呼吸をする】

深呼吸は、自律神経に意図的に働きかけリラックスへと導きます。何も考えず、大きく息を吸って、ゆっくりと息を吐ききってみてください。座ってでも立ってでもできますね。

【④生き物と触れ合う】

緊張感や孤独感が薄らぎ、心の中に「まあ、いいか」と思えたり、相手を許したりする気持ちもわいてくるかもしれません。

私はストレス発散法として、アロマテラピーとカラオケという2つのことが役に立っています。植物の香りを嗅いでのんびり過ごすことで高ぶった気持ちを穏やかにすることができます。また、大声で歌を歌うことでもやもやした部分が吹っ飛びます。



紹介した内容は、人によって合う・合わないがもちろんあると思います。大切なのは、自分に合った方法を見つけることです。合わなかったら違う方法を見つければいいのです。会社で働きはじめてから、また、休日に友だちと過ごす中で色々な悩みが出てくるでしょう。心に抱え込まず、うまく心に余裕をもてるようリラックスする方法を身につけていってほしいと思います。



うちの先生♪K.A 先生

◆ゴシック、(ゴシック)はレポーター♪

☆K.A 先生にお話しを聞いてみました～☆



◆進路担当で紅一点☆ 先生のご専門は何ですか?

音楽の管楽器専攻です。中学時代はテナーサックスを高校生から現在までアルトサックスを吹いています。高校卒業時からずっと市民吹奏楽団で練習を続けています。(みなさん、先生の落ち着いた演奏はカッコイイですよ～)『継続は力なり!!』(はい、ソロもステキです☆)

◆突然ですが!!

これまで一番遠くへ行かれたのはどこですか?ケニアかなあ。(え?ケニア!?)マサイマラ国立自然保護区で野生動物に会いました。広大な自然は圧巻でしたねえ~。マサイ族の人たちと一緒にジャンプもしました!(しっかり飛べましたあ?)もちろんですよ!!(笑)(マサイ族がジャンプするのは頭上にいる神に近づく信仰心からとも言われています)そうそう、ケニアの小学校で見た黒板は今でも印象に残っています。(黒板、ですか?)はい、そこにあった黒板が…すごく古くて、白いチョークで書いても何が書かれているのか読み取れないくらい真っ白になってしまって黒板なんです。…ふと自分の生活を振り返ると、日本での暮らしはなんてありがたいのかと痛感しました。自分は物を大切に出来ているかと自分自身に問い返しました。(そうですね。当たり前だと思っていることも一つひとつが大切なことですねよね…)

◆話は変わりますが、進路担当ということで

県下各地へ飛び回る日々は相当な疲れもあるのでは? みんなのためにがんばっていますよ(^ ^) でも反省することも落ち込むこともありますよ。そんな時は週末に1人でドライブをします。音楽を消しエンジン音と風を感じながら車を走らせます。1人でゆっくり考え、自分と向き合い気持ちを整理する貴重な時間です。でもまた別の時は楽しむドライブも大好きです☆(そんな時はどこへ行かれますか?)おススメは淡路島♪この間は玉ねぎのホイル焼きを食べました。(淡路島玉ねぎは美味しいですね、3年生のKくん☆)

◆さてさて、今はまっていることがあるということですが…はい!マイブームはね、冷蔵庫に在る食材で夕食やお弁当を作ること♪ 楽しいです!! オニオンオレンジサラダも美味しいですよ～!(女子カアップ♪、ステキなブームですね☆)