

□現代社会は、大人だけでなく子どもにとっても「ストレス社会」と言われています。過剰なストレスは、心身にさまざまな不調をもたらします。しかし、ストレスをゼロにすることはできません。

■適度なストレスは、脳を活性化させ、集中力や記憶力を高めます。また、それを乗り越えたときに達成感をもたらします。私たちは、過剰なストレスをため込みすぎないようにしながら、ストレスとうまく付き合っていくことが大切です。そのためには、目に見えないストレスをどれくらい感じているかをつかむことがポイントとなります。

めあて

ストレス対策の基本である自分のストレスに気づき、不安や緊張をやわらげリラックスするためのリラックス呼吸法を身に付ける。

ワーク1

ストレスサーモメーター

温度計に見立てた右の図を見ながら、「今のストレスは何点だろう?」と採点しましょう。

「これまでに感じたことのないストレス」を10点、「全くストレスを感じてない」を0点として、ストレスの度合いを表す。

今のストレスは、_____点



ワーク2

リラックス呼吸法（腹式呼吸法）

不安や緊張を感じると汗をかいたり、ドキドキしたり、呼吸が速くなったりします。これは、自律神経のバランスが乱れているためです。発汗や脈拍は、自分の意思でコントロールすることはできませんが、呼吸はコントロールすることができます。呼吸を遅くすることで、自律神経のバランスを保つことができます。

【方法】①肩の力を抜き、おなかに右手を当てその上に左手を重ねる。
②1・2・3でおなかがふくらむように息を吸い、4で息を止める。
③5・6・7・8・9・10でおなかがへこむように、ゆっくり口から息をはく。
②、③を5分間程度繰り返す。



リフレクション

ワークに取り組んで感じたことや気づきを書き残そう