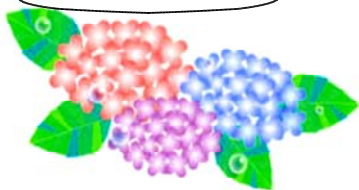


こころの天気図



第3号

令和元年5月30日(木)発行
敦賀気比高校・同付属中学校 教育相談室
メールアドレス sodan@tsurugakehi.ed.jp

お試しあれ！MAPトレーニング

あなたに質問です。次のような症状が2週間以上続いていますか。

1	何事にも興味が持てず楽しめない。
2	気分の落ち込んでいる。
3	睡眠をとれない（眠りが浅いと感じる）。
4	疲れやすく、食欲もない。
5	自分を責めるような場面が多い。



このチェック表を見て、先月号で紹介した「五月病」の話を思いだした人がいるかも知れません。確かその通りなのですが、**こうした症状が最初に書いたとおり2週間以上続いていると感じたら、ことは重大です。「うつ病」になっている可能性があるからです。**

「うつ病」というのは、精神的ストレスや身体的ストレスが重なることなどで、脳の機能障害が起きている状態のことをいいます。そして、こうした症状は、専門の病院に行き、適切な治療をすることで改善することができます。

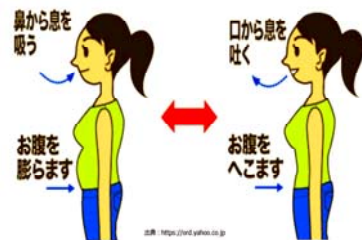
しかしながら風邪などのように、病院に行けばすぐに直してもらえるような病気であることがわかっていても、多くの人は病院に行くことに抵抗を感じてしまうものです。そして、病院に行かなくてもなおす方法はないかと考えてしまうものです。（いうまでもなく、筆書もその1人です。）

そこで、「うつ」の症状を感じたときにできることはないか調べてみました。

すると、誰にでもすぐできて効果があるリラックス法に「腹式呼吸」があることがわかりました。具体的には、次のようなやり方で行うと効果があるそうです。



- ① お腹をふくらませながら息を吸う。
 - ・このとき、横隔膜を下げるイメージを持つ。
 - ・はじめのうちは、お腹に意識するために、手を当てて行う。
- ② お腹がへこませながら、口からゆっくりと息を吐く。
 - ・このとき、横隔膜を上げるイメージを持つ。
 - ・息を吐くときは、吸うときの2倍くらいの時間をかける。
 - ・慣れてきたら1回の呼吸時間を長くし、呼吸回数を減らしていく。



さらに、アメリカにあるラトガース大学の研究によれば、ウォーキングなどの運動と呼吸法を組み合わせることで、さらに効果が上がるそうで、この方法を「**メンタル アンド フィジカル(MAP)トレーニング**と呼んでいるそうです。具体的には、**1日に30分のウォーキングと30分の呼吸トレーニングを週2回行った**そうで、8週間後には参加者の行動へのモチベーションは向上し、生活に対して集中力と積極性が増していることが分かったそうです。

このトレーニングは費用がかかりませんから、一度試してみてもはどうでしょう。

スクールカウンセリングのご案内

来月は、次の日程でスクールカウンセリングを行います。

気持ちが少し疲れて、誰かと話をしてみたいと思う人は、教育相談室まで申し出てください。

第1回 6月4日(火)

第2回 6月18日(火)

※ スクールカウンセラーの先生のご都合で日程が変更になることもあります。あらかじめご了承ください。