

こころの天気図

第3号

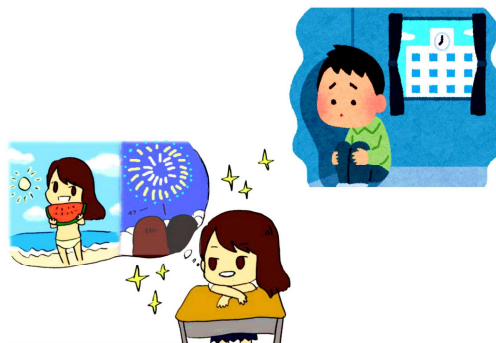
令和2年7月31日(金)発行
敦賀気比高校・同付属中学校 教育相談室
メールアドレス sodan@tsurugakehi.ed.jp



ああ、夏休み！

例年この時期のタイトルは「ああ、夏休み！」なのですが、今年のニュアンスはちょっと違う感じがします。昨今の状況から、今年の夏休みは10日間しかないからです。こうした思い通りにならない状況の中で、あなたは次のような自覚症状が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	気分が落ち込んでいる。
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。



このチェック表は、あなたが「うつ病」になっていないかどうかを確認するためのものです。ただし、これは正確な診断をするためのものではありませんが、こうした症状が2週間以上続いていると感じたら、スクールカウンセリングを受けることをおすすめします。

ところで、「うつ病」とはどのような病気なのでしょうか。「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により、脳の機能障害が起きている状態のことを言います。

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が、多くの方は病院に行くことに抵抗を感じてしまいます。

そして、病院に行かなくても治す方法はないかと考えてしまうのです。

(いうまでもなく、筆書もその1人です。)

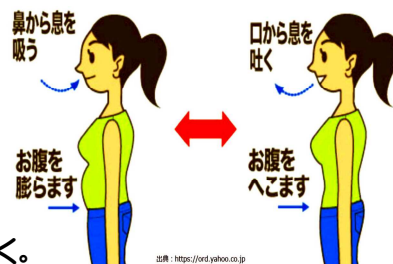
そこで、「うつ」の症状を感じたときにできることはないか調べてみました。

すると、誰にでもすぐできて効果があるリラクゼーション法に、「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、お腹を意識するために、手を当てて行う。
- ② お腹をへこませながら、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回行うことにより、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わかったそうです。

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か。



スクールカウンセリングのご案内

8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 8月4日(火) 第2回 8月25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。