

ほけんしどう

～ ストレスがたまったときに
家でできるリラックス法 ～

ねりまくりつひかり おか しき かおりしょうがっこう

練馬区立光が丘四季の香小学校

こころの状態をきいてみよう。

これまでとちがう生活になったことで、なんだかイライラしたり、おこりっぽくなったり、不安な気持ちが大きくなっていませんか？それは悪いことではありません。“ストレス”がたまったこころの正常な反応です。

しかし、ストレスがたまっているままだと、元気がでませんよね。自分は今、どんな状態か、いつもと違うところはなにか、自分で自分のこころにきいてみましょう。

今、自分はこころの元気がないな、と思った人は、次のページから紹介しているリラックス法で、気になるものをやってみてください。



リラックス法① 深呼吸をしてみよう



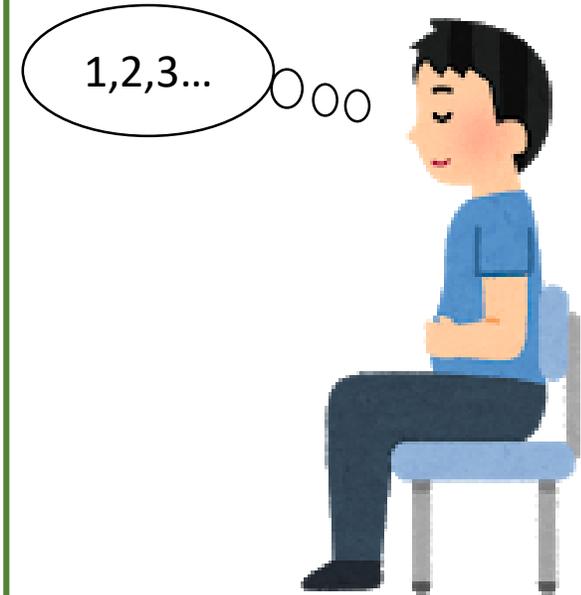
- ①目を閉じて体の力を抜く。
- ②おへその下あたりに手を当ててゆっくりと息を吐ききる。

おなかのなかの空気を全部はききるイメージ



- ③はききっておなかがへこんだら、ゆっくりとしぜんに息を吸う。(できるだけ鼻から吸う)

おなかに空気をめいっぱい入れてふくらませるイメージ



- ④めいっぱい息を吸い込んだら、3秒くらい息を止める。
①と同じように吐いていく。

3~5回くりかえす

リラックス法② 笑顔をつくってみる

笑顔をつくってみてください。

目を少しほそめて、歯を見せて、口のはしっこを上へあげてみましょう。

ただ笑顔をつくるだけでも、体（脳）の中に幸せを感じるホルモンが出てくるそうです。



リラックス法③ タオルケットにくるまったり、狭いところに入る

イライラしたときにどうするかをおうちの人と相談して決めておきましょう。

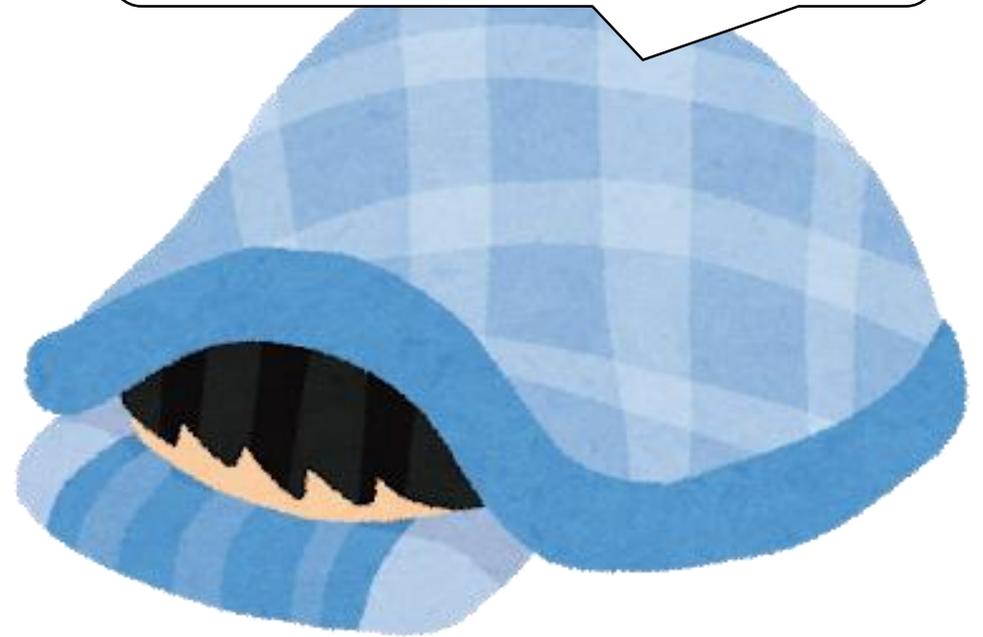
布団にくるまる、せまいところに入る、ベランダで深呼吸するなど自分が家の中で落ち着く場所を探してみてください。

「イライラをすいとる布団」「怒りがだんだん減るベランダ」

など、名前を付けてみてもおもしろいです。

長い時間一緒にいる、家族と自分のために事前にルールを作っておくとよいでしょう。

イライラをすいとる魔法の布団



大事なことは、自分の感情をかくしたり おさえこんだりしないことです

学校のホームページの一番下にある「ほけんだより」のらんに、
「こころの健康を保つために」というリーフレットをのせてあります。
いろいろなアドバイスがのっているので、ぜひ読んでみてください。
(むずかしい漢字も使われているので、
おうちの人と一緒に読んでみてください。)

四季の香小のみなさん、ご飯はいつも通り食べられていますか？よく寝られていますか？小学生に必要な睡眠時間は9～10時間くらいです。寝すぎには注意ですよ。先生は最近休みの日などに筋トレをしています。おすすめです♪

ほけんしつ さとう先生より

