



スクールカウンセラー便り

佐藤 健(文責)

<姿勢を整えることから始めよう>

新年を迎え、新しいことにチャレンジしたい！と思っている人も多いのではないのでしょうか。今回の便りでは、そんな前向きな気持ちを支える「姿勢」について紹介します。

私たちは日々、色んな姿勢をとっています。寝るとき、起きるとき、顔を洗うとき、ご飯を食べるとき、靴を履くときなど、家を出るまでにも色んな姿勢で様々な動作を行っています。

また、集中しているとき、リラックスしているとき、イライラしているとき、心配になったときなど、様々な心の状態に合わせて、私たちは知らず知らずのうちにそれに似合う姿勢(ポーズ)をとっています。

「姿勢は心の鏡」といわれるように、私たちの心理状態をそのまま映し出している、と言えるでしょう。

<姿勢を変えると気分も変わる！？>

冬は寒さから身を守るために背中が丸まりやすく、肩をぐっと上げた姿勢をとりがちです。このような姿勢でいると、身も心も硬くなり、窮屈になって、ストレスをため込みやすくなってしまいます。

そんなときには、暖かい場所で一度ゆっくりと深呼吸をしてみましょう。鼻から空気を吸って、口からゆっくりと息を吐きます。空気を吸うときに体をぐっと丸めて、息を吐くときに胸を開き、肩と腕を伸ばすようなポーズをとってみるとより効果的です。(軽くストレッチ、のびをする、あくびをする、でもO.K)

この他にも、耳たぶを軽くつまんで前後に5回ほどぐるぐる回すストレッチも、疲労感の回復や姿勢改善に効果があり、気持ちの安定や前向きな気分につながりやすくなります。

体や気持ちの調子がいまいちのときには、まずは姿勢を整えることから始めてみてもいいかもしれません。正しい姿勢をキープするというよりも、時々リラックスできる姿勢をとって体をほぐしてみましょう。それが気持ちをほぐすことにもつながります。



<スクールカウンセラー相談日>

1月16日(金)、23日(金)

2月13日(金)、19日(木)

3月 6日(金)、13日(金)

時間帯 13:00~17:00

