

保護者さま

スクールカウンセラーだより（臨時号）

爽やかな風が吹き新緑が映える 5 月になりましたが、新型コロナウイルスの影響によって学校の臨時休業が長期化し、お子さまたちの在宅学習も継続されていることと思います。これまでにない状況への対応を余儀なくされ、保護者の皆様も、そしてお子さまたちも、心身にストレスが生じているかもしれません。ストレス解消法の1つとして、小学校高学年以上でしたらご自宅でも簡単にできる、心の癒しのための訓練法（自律訓練法）を今回ご紹介いたします。

ストレス状態の兆候

①全身症状
疲れやすい
全身がだるい

②筋肉系症状
肩こり、手足が
だるい、関節痛
偏頭痛など

③感覚器系症状
目の疲れ、めまい、
多汗、音に敏感に
なるなど

⑥消化器系症状
食欲不振、胃の不快感、
下痢・便秘など

⑤循環器系症状
動悸、息切れ、胸の痛み、
脈が飛ぶなど

④睡眠障害
入眠困難、中途覚醒、
早期覚醒、熟眠障害
など



上記のような症状はありませんか？

●自律訓練法とは？

注意の集中と自己暗示の練習によって、自分の力で心身を弛緩（ゆったりと）させ、さらには心身の調整を行う練習法です。1932年にドイツのシュルツ,J.H.によって開発されました。

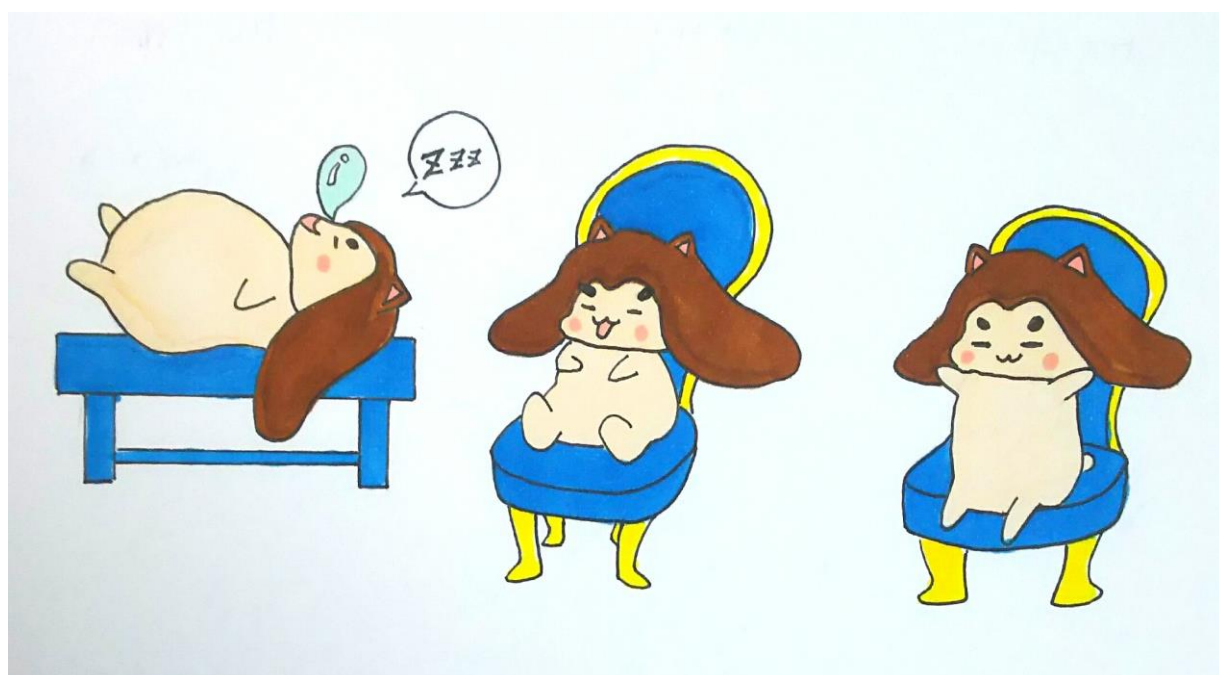
●自律訓練法のプロセス

①静かなお部屋で、下の図のような弛緩しやすい姿勢をとります。

あおむけ姿勢

よりかかり姿勢

腰かけ姿勢



②公式（手足の重量感・温度感覚を表すことば）の語句をくり返し唱えます。0～6の各段階の順番で、それを体得したら次の公式へと進みます。（実際は、0から2までだけを実施してもかなり効果があります）。



- 公式0：気持ちが落ち着いている。
- 公式1：右腕がとても重い。
- 公式2：右腕がとても温かい。
- 公式3：心臓が静かに脈打っている。
- 公式4：楽な呼吸をしている。
- 公式5：胃のあたりが温かい。
- 公式6：額が涼しい。

1セッション、5～10分程度【第1回：30～60秒〔約30秒休憩〕第2回：30～

60秒〔約30秒休憩〕第3回：30～60秒】これを、朝・昼・晩とくり返します。

③①～②によって、段階的に「心身の調整」ができるようになります。ふだんの生活でも、学力向上、創造性の開発、スポーツの試合などでのあがり対策、疲労回復などに効果があり、役に立つ方法です。

～参考文献～ 松原達哉 2002『臨床心理学』ナツメ社

イラスト：YUTAKA