

ぽらんだより 夏号

ちょっとしたことでストレスを感じることがあります。ストレスは溜め込まないことが一番大切！
誰にでも、すぐできる呼吸法でリラックスしましょう。

イライラしたり、怒ったりしているとき、体や心は力が入って緊張しています。全身の筋肉をダラーンとさせ、リラックスさせ、体や心の緊張をやわらげるのによい呼吸法です。ストレス反応を抑えることができるだけでなく、ストレスにも動じにくくなります。

心身が緊張した状態になると、呼吸は浅く短くなります。眠っているときやリラックス状態のときの呼吸は穏やかです。

正しい呼吸を意識するだけで、驚くほどのリラックス効果がありますよ。

1. 楽な姿勢でイスに座る。
2. 軽く目を閉じて、楽な気持ちでゆったりする。
3. ゆっくりすべての肺の空気を口から吐き出す。
4. 心の中で「1、2、3」と数えながら、ゆっくり鼻から息をすう。
5. 「4」でいったん止める。
6. 心の中で「5、……9、10」と数えながら息を口から吐きだす。
7. 4～6をもう一度繰り返す。

呼吸法は、いつでもどこでもできます。

不安なとき、眠れないとき、試験の前、イライラしているとき試してみてくださいね！



★ 心理学トピック ★ (前回の続きです 前回は分からない方はぽらんにGO! 閲覧できます)

事件)小3女子 キラキラペンを持ってきてはいけけないのに、持ってきて、担任に叱られ、没収されたことがありました。その子はその日以来学校に行き渋っています。母親が職員室にクレームに来た場面の会話です。

母)うちのA子が、学校に行きたくないっていつてるんです！

担任)それはお困りですね。

母)あなたのせいじゃないですか！うちの子は、キラキラペンを取り上げられてひどく叱られて学校が怖い、先生が怖いっていつてるんです！

担任)いえ、私は、あなたのお子さんじゃなくても、キラキラペンを持ってきたら誰でも取り上げます。

母)キラキラペンっていいですが、そんなものが原因で、うちの子が不登校になっているのに、あなたは責任を感じないんですか？

担任)言わせていただきますが、ルールを破ったのはお子さんです。私は、誰でもキラキラペンを持ってきたら取り上げるんです。

母)うちの子がこのまま学校行けなくなったらどうするんですか！責任をとってくれるんですか？

さて、この文脈のズレ、わかりますか？これは職員室で、よくある事例です。どうして、担任と母親の会話が噛み合っていないのでしょうか。

文脈は、担任…誰であってもキラキラペンを取り上げる 母親…うちの子が不登校になってしまう どうしよう
さて、どのようにしたら、文脈がズレないようになるのでしょうか。

→繰り返す技法<私がキラキラペンをとりあげたことで、お子さんがショックを受けて学校に行けないと家
言っているんですね>母「そうです！！このまま学校に行かなくなったらどうしてくれるんですか！！！」

→感情の明確化技法<そうか。お母さんはお子さんが学校に行かなくなったらどうしようと不安なんですよ
>母「そうです！先生のせいです」<私がお子さんを傷つけせいで学校にいけなくなるとお母さんは思われているのですね>「そうです！」<お母さんは、そのお子さんの心の傷つきを感じて心配になって今日は職員室に来てくださったんですね>「そうです！」<それは心配だし、不安ですよ>「はい…」

これで文脈のズレが少なくなりました。相手の怒りの背景にあるうちの子が不登校になったらどうしようを受け取った結果です。次回この傾聴技法を説明します。

(臨床心理士 秋田)