

# 失敗したらどうしよう ああドキドキする

## 知っていると役立つ！心と体の「リラックス健康法」

～授業参観(H27/2/14)1年生「十代の心を守る授業・ストレスの対処と心の健康」  
針生ヶ丘病院 精神保健福祉士 大森洋 亮先生の講話より～

来月初めには中体連が予定されています。自分のベストを尽くすことができるよう、体調をととのえ、けがに注意して当日をむかえてほしいです。本番に向けて大切なことは、

- ①チャレンジする気持ち
- ②リラックス
- ③プラスメッセージ(良い方向に考える) そして最後に、
- ④気持ちの切り替え なのだそうです。

ここでは、②リラックスについて、簡単にできる方法を紹介します。もしも緊張や不安が強くなってきたら、ぜひやってみてください。きっと①チャレンジする気持ちや、③プラスメッセージがわいてきて、④気持ちの切り替えもずっとできますよ。



1、2、3、と数えながら鼻から息を吸って、両肩を上げる・または後ろに開く。  
(がんばる！)

5、6、7、8、9、10と口から息を吐きながら、肩の力を抜いていきます。  
(リラックス♪)

### 全部で3セット行います

※平27ほけんだより5月号より再掲

# 試

した人にはわかるはず。

菊地も実際に「緊張する～!!」と感じたら、これをやってみます。

本当に体と心が不思議に落ち着いて、安心してくるのです！(菊)



リラックス健康(呼吸)法  
大切なのは、息を

# 吐く

ことです!!

リラックスするためには、息を吸うことよりも、吐くことに意識を集中させることが大切です。

(本心をリラックスさせる副交感神経は、呼吸の“吐く動作”の時に刺激されるからです。

逆に息を吸う動作は交感神経を刺激するので緊張を高めています。

息を吸うことばかりを続けると過呼吸発作が起こることもあるので注意が必要なのです。(菊)