

スクールカウンセラーだより

第3号

令和2年4月

四日市市立神前小学校

スクールカウンセラー 伊藤拓也

○ストレスを軽減したい○

外出自粛もそうですが、大きな環境の変化に人はストレスを感じます。ストレスの影響には個人差があり、普段と何も変わっていないように見える人もいれば、体調を崩す人、逆に元気に見える人もいます。現在の社会状況のなかで体調を崩してしまうのは不思議なことではないと知っていただく必要があると同時に、ストレスを少しでも軽減できるようにせねばなりません。ストレスを軽減するためには、脳内の神経伝達物質である、セロトニンを増加させると良いそうです。そこで今回は、自宅でもできそうな、セロトニンを増やす活動の例を紹介します。



※音楽はリラックスするものを。

○セロトニンを増やす活動の例○

①太陽の光を浴びる

太陽の光を浴びることは生活リズムを整えるためにも必要です。朝には日光を浴びましょう。勉強の息抜きに20～30分ひなたぼっこをしても良いかもしれません。

②リズム運動

一定のリズムで同じ動作を繰り返すと良いとされています。スクワットやラジオ体操などを辛くない範囲で実施すると良いでしょう。ちなみに、私はパソコンの前にステッパーを置き、足踏みをしながらパソコン作業をするようにしています。

③リラックスできる相手からのボディタッチ

小さい子どもに「痛い痛い飛んでけ」をして本当に痛くなくなるのは、セロトニンの効果だそうです。ただし、誰でもボディタッチをして良いわけではありません。気を許せる親しい相手でないと逆効果になるので触れてはいけません。家族でお互いにマッサージをするのはいかがでしょうか。緊張をほぐす効果もあります。

④感動の涙を流す

小説や映画などで感動し、涙を流すことも良いとされています。私はYoutubeなどインターネットを活用し、一人で感動して泣いています。ただし、慣れた人でなければインターネットは使い方が難しいものです。そこで次回は、インターネットの活用法について心理学の視点から考えたいと思います。