

学生相談室ニュース vol.2

～お家でできるリラクゼーション～

キャンパス入構制限が続く中、学生の皆さんはほとんどの時間をお家で過ごしているのではないのでしょうか。お家で長い時間を過ごしていると、どうしてもストレスがたまって、気分が落ち込んだりイライラしたりすると思います。

◎リラクゼーションとは？

普段でしたら友達と話したり好きなところに出かけたりしてストレスを解消できていたと思いますが、現在の状況では難しいです。こうした状況でも簡単にできるストレス解消法として、リラクゼーションが挙げられます。リラクゼーションとは、心身の緊張がほぐされたリラックス状態をもたらすこととされています。少し専門的に言うと、交感神経の働きよりも副交感神経の働きを優位にすることです。リラクゼーションは、呼吸を扱う方法や筋肉を扱う方法といったように自身の身体を使ったものが多く、それぞれの方法は心身の調整力に働きかけることでリラックス状態をもたらすとされています。

そこで、今回の学生相談室ニュースでは、お家でできるリラクゼーションとして、「呼吸法」を紹介します。

◎リラクゼーションの禁忌

以下の状態や状況である時は、リラクゼーションをしないようにしましょう。

- ・発熱や咳などの感冒状態
- ・手術や化学療法を受けた後
- ・食後や飲酒後、空腹な状態
- ・低血圧である状態
- ・てんかんと診断されている状態
- ・喘息症状がある状態

※著しく気分が落ち込んでいる、または不安である時には、医療機関等に相談しましょう

※万が一、リラクゼーションをして体調が悪くなったら、すぐに中断しましょう。

◎呼吸法とは？

呼吸法では、普段何気なくしている呼吸に意識を向けて、心身の緊張をほぐすリラクゼーションです。

◎呼吸法のやり方 - 準備編 -

①まずは、自分にとって落ち着いた環境を作る！

→自分にとって心地いい室温や部屋の明るさを調節しましょう。自分が好きな音楽や香りを一緒に楽しんでもいいかもしれません。

②自分の身体を締め付けているものをはずす！

→メガネや時計、ベルトなどを外しておきましょう。

③気になる用事は事前に済ませる！

→トイレなどは事前に済ませておきましょう。

◎呼吸法のやり方 - 実践編 -

①まずは、自分にとって楽な姿勢を確認する！

→椅子に座る場合は、浅めに座って、腕をだらんとさせながら、手を膝の上に置く。

→布団で寝る場合は、手を身体の横につけて、身体の力を抜く。

②なるべく、鼻からゆっくり息を吸う！

③なるべく、口からゆっくり息を吐く！

→口ウソクを消すように吐くのがポイントです。

④2秒間ほどあけて、②から繰り返す！

◎呼吸法の工夫点

・できるだけゆっくりと長く息をしましょう！

→特に、息を吐く時間を長くすることが大切です。

・自分が好きなイメージを思い浮かべてみましょう！

→草原や湖畔などの風景もいいです。

