

心の元気アップ通信 No.3



第3回心の元気アップタイムでは、ストレスマネジメント(しなやかな心)を実施しました。
この日は、1時間、スクールカウンセラーの山下絵理奈先生に講演していただきました。「中学生活のストレスに対処するために」という演題でした。ポイントについておさらいしてみましょう。



↑第3回心の元気アップタイム「ストレスマネジメント教室」の様子

思春期は自分を作り始める時期
だから、人に対して不満がでたり、人と違うことに不安を感じたり、嫌なことを感じやすくなる。当然ストレスが大きい時期である！！

ストレス=落ち込み目に見えない重い石のようなもの。石が落ちてくると、
体=大げが
心=目には見えないけど大げが
だから、ストレスに対処することが大切

では、どんな風にストレス解消していくか・・・

- ・考えないようにすると、脳は回復！→スマホ・ゲームをすることが好きな人が多い！！
 - ・心に不安→人とつながれるし、スマホ(SNSやゲーム)はそんな悪いもんじゃない！！
- スマホは心を守るツールでもある！！



一方でスマホを使いすぎると・・・

〔眼球固定→視野狭窄〕

スマホをスクロールすると、ずっと目で追う。すると、そこに眼球が固定される。眼球固定されると、脳も固まるんだそうです。→脳が固まる・・・って、脳(前頭前野)の働きが悪くなること！なので、視野狭窄(柔軟な考えができなかったり、創造性にかける)、マイナス思考に陥る。



〔自信をなくすことも・・・〕

インスタとか見て人と比較する→場合によっては自信をなくすことも。

〔受身になる〕

おすすめ動画などでてくると、自分で脳を動かさなくなる。どんな疑問にも正解をくれる→自分で考える力の欠如。自分の考えを言って失敗する怖さを抱える。

ストレスを減らす方法をやってみよう！

眼球を動かす

すると、前頭前野が刺激され脳の血流が良くなる。上下左右など動かしてみよう。

呼吸のコントロール

しっかり、深い呼吸ができると、脳が落ち着き、気持ちも落ち着く。

4秒吸う→7秒止める→8秒はく

自分のリズムでOKだからやってみよう！！

