

学校でできるストレスケア

これからお伝えするのは、いつでも、どこでも、だれでも、できるストレスケアの方法です。どの方法でもいいので、自分に一番合う方法を見つけておきましょう。そして必要となった時にすぐに使えるように、時々練習して実際に使ってみてください。

腹式呼吸法

まず、両手をお腹に当てて、へこむのを感じるまで息を吐きます。その後鼻から息を吸い(3数えるくらい)、ちょっと息を止めて(2数えるくらい)から、口から息をゆっくり長く吐き出します。(10数えるくらい。細く長く吐くのがコツです)

TFT (Thought Field Therapy)

この心理療法は、はりのツボをタッピングすることで、様々な症状(不安・恐怖・トラウマ・強迫・パニックなど)を改善させるものです。手順が簡単で即効性があり副作用がないので、セルフケアに使うことができます。今回は、その中でも特にトラウマのアルゴリズムを試します。以下のポイントを人差し指と中指の2本で、痛くない程度にしっかりとタッピングします。

PR 鼻の下 人差し指 圧痛領域 (各15回)

* 眉頭 目の下 わきの下 鎖骨下 人差し指 小指 鎖骨下 (各5回)

9ガミュート (ガミュートポイントをタッピングしながら、以下の動作を行う)

目を閉じる→目を開ける→右下(目だけ)を見る→左下を見る→目だけぐるっと回す→反対に回す→

ハミング→1~5まで声を出して数える→ハミング

*を繰り返す

アイ・ロール: ガミュートをタッピングしながら目だけ床からゆっくり上げて、最後に天井を見て終了

ちりょう 治療のポイント

