



令和4年12月

武庫川女子大学附属中学校・高等学校

12月です。街中は心躍る音楽やキラキラした装飾があふれています。みなさんはゆったりとした気分で過ごせていますか？体には常に力が入っており、そこに不安やイライラなどが加わると、ますます体は緊張して固くなります。とくに、寒くなってくると、つい体が縮こまってしまいがち。そんな状態で「リラックスしよう」「落ち着こう」と心に言い聞かせても、逆効果になってしまうことがあります。そこで、まず体をリラックスさせ、心のリラックスにつなげましょう。手軽にできるリラクゼーション法として、「筋弛緩法」を紹介します。

## 体に力を入れて一気に抜くだけ！「筋弛緩法（きんしかんほう）」

「筋弛緩法」（漸進性筋弛緩法）は、約100年前にアメリカの精神科医エドモンド・ジェイコブソンが開発した方法です。体の各部位の筋肉を10秒間ぎゅーっと緊張させた後、**すんと**と一気にゆるめることを繰り返して、体の緊張をほぐします。電車や教室などで、できる部位だけ行うこともできますが、①～⑩の順で全身に対して行うと一層効果的です。

### 基本動作（どの部位も共通）

10秒間力を入れる→一気に力を抜き、その感覚を20秒間感じる。



ぎゅー

### 部位ごとの力入れ方

- ①手：両腕を伸ばし、親指を曲げて握りこぶしを作り、10秒間力を入れる。→脱力（20秒間）
- ②上腕：握りこぶしを肩に近づけ、曲がった上腕全体に10秒間力を入れる。→脱力（20秒間）
- ③背中：②と同様に曲げた上腕を外に広げ、10秒間肩甲骨を引きつける。→脱力（20秒間）
- ④肩：両肩を上げて、首をすぼめるように肩に10秒間力を入れる。→脱力（20秒間）
- ⑤首：右側に首をひねって10秒間力を入れる。→脱力（20秒間）左側も同様に。
- ⑥顔：口をすぼめ、奥歯を噛みしめて顔全体を顔の中心に集めるように10秒間力を入れる。→脱力（20秒間）。ゆるめたときは、口がぼかんとした状態になるように）
- ⑦腹部：おなかに手を当て、その手を押し返すように10秒間力を入れる。→脱力（20秒間）
- ⑧足の下側：つま先まで足を伸ばし、足の下側の筋肉に10秒間力を入れる。→脱力（20秒間）
- ⑨足の上側：足を伸ばし、つま先を上に向けて、足の上側の筋肉に10秒間力を入れる。→脱力（20秒間）
- ⑩全身：①～⑨を一度に10秒間緊張させ、力をゆっくりと抜いて、その感覚を20秒間感じる。力を入れているときも抜いたときも、その部位の感覚をじっくり味わうことが大切です。とくに、力を抜いたときの、じんわりとゆるんでポカポカとあたたかくなる感覚を味わいましょう。

すんと



体も心もポカポカになりましたか？自分を大切にできると、まわりの人も大切にできると思います。大切な自分の体も心も、うるおいを与えていっぱい労わってあげましょうね。

# 体も心も うるおいプラス+

## 体が乾燥すると…

ウイルスの活動が活発になる

かゆみやひびわれ

のどが渇いてカゼをひきやすくなる



## 心が乾燥すると…

少しのことでイライラする

集中できなくてボーっとする

自分はダメだと落ち込む



## うるおいプラス

- 加湿器を使う
- こまめな水分補給
- クリームで保湿



## うるおいプラス

- お風呂でリラックス
- よく寝る
- 好きなことをする



思いやりって？やさしさって？

やさしさとは、耳の聞こえない人も聞くことができ、目の見えない人も見ることができる言葉だ

マーク・トウェイン

やさしさほど強いものはなく、本当の強さほどやさしいものはない

ラルフ・ソックマン

やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする

マザー・テレサ

「こころ」はだれにも見えないけれど「こころづかい」は見える  
「思い」は見えないけれど「思いやり」はだれにでも見える

みやざわしょうじ 宮澤 章二

12月10日は「世界人権デー」。  
今のあなたの心に響いた言葉はありますか？

冬はインフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行が懸念されています。ウイルス防御力をあげて乗り切りましょう。

### あなたのウイルス防御力どれくらい??

#### 家で

- 朝ごはんを食べている (a. 毎日 b. ときどき c. 食べていない)
- 肉・魚・野菜など栄養バランスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 外から帰ったら石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- トイレの後も石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- お風呂でゆっくり湯船につかっている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- こまめに換気している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 部屋を加湿している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ストレスがたまってもし上手に解消している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 体調が悪いときは外出していない (a. していない b. ときどきする c. している)

#### 外で

- 体を冷やさないようにしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 適度に運動している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ドアノブやつり革などを触った手で目・口・鼻を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- 食事の前やトイレの後などに、石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 手指のアルコール消毒をしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- マスクをつけている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- マスクの表面を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- 人混みを避けている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ソーシャルディスタンスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない (a. していない b. ときどきする c. よくする)

#### 採点してみよう!

a…5点 b…3点 c…0点

合計点 /100点

**鉄壁の防御力!** 81~100点

素晴らしいです！この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日をご過ごしてください。

**なかなかの防御力** 61~80点

惜しい！あと少しがんばれば、防御力はグリーンとアップします。レッツチャレンジ！

**スキだらけの防御力** 31~60点

もう少しがんばろう！毎日の心がけで、自分の体を守れるということをお忘れなさい。

**よわよわの防御力** 0~30点

心配です。体調は悪くありませんか？ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。