

# 自立活動だより



紀北支援学校自立活動部  
令和5年12月発行

今回の自立活動だよりは、抽出指導のセクション2 (心理的な安定・環境の把握)より心理的な安定に関する内容として、「ストレスマネジメント」について紹介します。

## どんなことでストレスを感じるの？



勉強で？ 人間関係で？ 大きな音や声で？ 環境で？ 集団の中で？ 等、ストレスの感じ方は人それぞれにあると思います。ストレスを感じることで、私たちの脳は予想以上に疲れているかもしれません。疲れている脳や身体を回復させるためには、「脳の休息＝睡眠」がとても大切です。またリラックスすることも重要です！！

## 良質な睡眠を取るためのポイント！！



### ① 眠くなってから布団に入って、起きる時間は毎日そろえてみよう！！



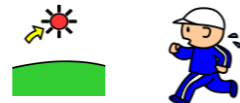
夜の眠気は、朝しか作ることができません。日光を浴びて、メラトニン(脳を眠らせるホルモン)を減らすことで目が覚め。暗くなるとメラトニンが増えて眠くなります。(メラトニンの分泌がストップして、その16時間後に再びメラトニンが分泌されて眠くなるのがわかっています。)

### ② 布団に入ったら寝ること以外のことは極力控えてみよう！！



現代社会で問題にもなっているのは寝ながらスマホ！！ スマホを触って、寝るのが遅くなったという経験はないでしょうか？ 寝るときに布団に入り、「布団に入る＝睡眠」という意識をつけると、脳が眠ることだけに集中するので、スムーズに眠りにつくことができますよ。

### ③ 昼間にしっかり身体を動かして体温を上げてみよう！！



夜眠るときに、深部体温(内臓の温度)を急激に下げることがあるよ。昼間に身体を動かすことで深部体温を上げておくことで自然に眠る前に急勾配で体温が下がり、今より質の良い睡眠がとれるのではないのでしょうか！！

## 気晴らしになることをしてみよう！！

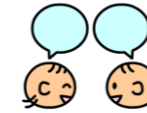


気晴らしは「ディストラクション(distraction)」とも言います。ディストラクションとは、集中させていた意識を意図的に散らし、気分転換やストレス解消につなげることです。ストレスを感じていること以外のか別に注意を向けるものを作ることで、効果的に注意をそらすことができ、脳を休めることにも繋がっていきます。

## 気晴らしのポイント！！



### ① 人と話してみよう！！



自分の今の気持ちや考えていることを人に話したことで、気持ちがすっきりしたなあと感じたことはないでしょうか？ 友だちや先生、お父さんやお母さん、おじいちゃんやおばあちゃん、学童の先生など自分に関わりのある人と話することで気持ちのモヤモヤをすっきりさせることができ、自分の問題を解決することもあるかもしれません。話をできる人がたくさんいるといいかも！！

### ② スポーツなどで体を動かしてみよう！！



少し息が上がるような動きや運動をすることでストレスと感じていることから離れ、頭の中を真っ白にしてみよう。休憩時間に外に出たり、運動場で遊んで体を動かしたりすると、呼吸に注意が向くので、気持ちのモヤモヤから注意をそらすことができることがありますよ！！

※ テレビを見ていて、バッティングセンターでボールを打ってスッキリしたと感じているようなシーンを見たことないですか？ バットをしっかりと振ることだったり、バットにボールを当てるように集中したりすることが他のことを忘れられる感覚になります。担当者はテニスする中でボールを一杯打つことでスカッとしています！！

抽出指導の時間にも児童生徒といろいろな話をしています。悩んでいることやイライラしたことなどを話をする中で一緒に解決方法を見つけたいです。自分自身で気づけなかったことに気づいたときにすっきりした様子が見られます。話をすることって大切だなと感じています。ぜひご家庭でもいろいろな話を子どもさんとしてください。いろいろな人と話せることは気持ちを安定させるだけでなく、コミュニケーション能力の拡大にも繋がっていくと思います！！