

## 学生の皆さんへ 一こころの健康を保つために『ストレス』のこと③

工学部学生支援室より、ご案内いたします。

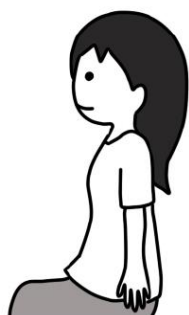
ストレスについてのご案内の最終回は、ストレスを受けた時の対処法の一つ、リラクゼーション法について取り上げたいと思います。(一般的には「リラクゼーション」という言葉が使われていますが、心理学の分野では「リラクセーション」と言われることが多いようです。)

リラクセーション法は、筋肉の緊張を緩めることで心身をリラックスした状態に誘導し、ストレス反応を低減させ、心身の回復機能を向上させる方法です。近年、医学的にも有効性が確認され、「ストレスマネジメント」の方法として活用されています。ストレスの軽減に即効性があり、筋肉の緊張を緩める訓練を続けることで心身の自律機能が回復し、ストレス反応が起きにくい身体へと変化させることができると言われています。

リラクセーション法には様々な方法がありますが、セルフケアとして行うことができる簡単な方法をご紹介します。

### <漸進性筋弛緩法(ぜんしんせいきんしかんほう)>

筋肉の緊張と弛緩を繰り返すことにより身体のリラックスを導く方法です。身体各部位の筋肉を意識的に数秒間緊張させた後に弛緩することを繰り返します。1920年代に、精神科医であり生理学者でもあるエドモント・ジェイコブソンによって開発されました。手、上腕、背中、肩、首、顔、全身など身体全体に活用できますが、ここでは肩の緊張と弛緩の方法をご紹介します。



① 両腕をまっすぐおろします。手のひらは身体側に向けます。



② 両肩をぐーっと上にあげて、10秒間、緊張を感じましょう。



③力を抜いてすとんと下に下ろし、両肩の力がじんわりと抜けるのを味わいましょう。

引用・参考 日本心理臨床学会 支援活動委員会

「コミュニティの危機とこころのケアストレスマネジメント技法集」

[https://www.ajcp.info/heart311/?page\\_id=1765](https://www.ajcp.info/heart311/?page_id=1765)

※漸進性筋弛緩法の他の部位の方法、他のリラクセス法についての情報が載っています。

筋肉の緊張と弛緩は最初はわかりにくいかもしれませんが、繰り返し行うことにより、緊張状態からリラックス状態への変化を感じられるようになります。また、これを活用することで、意識的に緊張を緩めてリラックスさせることができるようになります。授業の合間や、気持ちが張り詰めていると感じた時に、ぜひ試してみてください。

今回の学生支援室からのご案内は3回にわたって「ストレス」についての情報をお伝えしてきました。自分のストレスについてもっと考えてみたいという方は、学生支援室の利用も効果的な方法です。また、現在ストレスを自覚していて、自分だけで対処することが難しいと感じている方、日常生活に支障が出ているという方は、ぜひ学生支援室にご連絡ください。

学生支援室への相談は、引き続き電話相談をお勧めしています。

事情により来室される場合は以下の対応を行います。

- ・咳や発熱等の体調不良時にはご利用をお控えいただきます。
- ・マスクの着用をお願いします。（お持ちでない方は来室時にお声かけください。）
- ・入退室時の手指消毒をお願いします。（入口に消毒液を設置しています。）
- ・室内の換気の徹底をします。
- ・相談者とカウンセラーの距離を空けるように配慮します。

尚、状況に応じて支援室から予約日時の変更やキャンセルをお願いする場合があります。また、予告することが出来ずに支援室を閉室することも考えられます。（万が一、急な閉室となった際は、後日支援室よりご連絡させていただきます。）

学生の皆さんのご理解とご協力をお願いいたします。

学生支援室 024-956-8651（直通）