

# 関西福祉科学大学 心理・教育相談センター

なりたい自分になれるように  
今、できることは？

～ストレスに負けないように、からだを整えて  
よいよい自分に成長しよう～

作成 : 種子幸子  
イラスト : 川村理絵

# なりたい自分をイメージしましょう



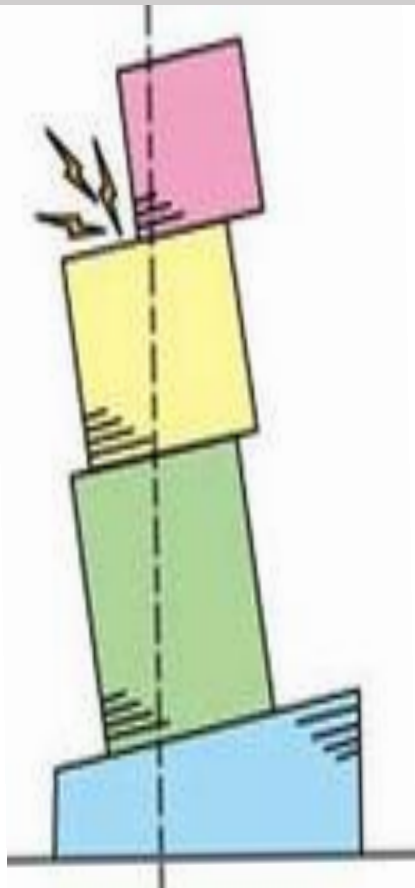
# 学校が再開されても ストレス状況は続きます

コロナの影響で、色々な制限がある  
感染の恐怖  
自由にできない  
勉強が心配、生活が不安  
これから先、どうなるのか不安

# 色々な不調が出てくるかもしれません

こころ:やる気がなくなる、落ちこむ、不安になる

イヤだ！  
できない！  
どうせムリ！  
めんどくさい！  
自分はダメだ！



肩こり  
腰痛  
首こり  
動きにくい  
ゆがみ  
姿勢が悪い

からだ:だるい、重い、動きにくい、姿勢が悪い

# よくないストレス対処、マイナス思考



イライラ  
もやもや  
むかつく



気にしすぎる  
落ちこむ  
自信がない

**ストレス状況が続くと  
からだのどこかに緊張が入り続けます**

**緊張が慢性化すると  
からだが固くなり  
ゆがみや痛みになり  
よくないストレス対処や  
マイナス思考がクセになるかもしれません**

# からだを動かして 慢性緊張をゆるめて、軸を立てましょう

からだを整えると、こころも整って  
まえむきになって  
不安、イライラしにくくなります  
よいストレス対処  
プラス思考ができるようになります

# マイナス思考

# ①緊張をゆるめる

# プラス思考

アドレナリン  
(興奮、怒り)



アッガー

慢性緊張  
ゆがみ・痛み

イヤだ！できない！  
どうせムリ！めんどくさい！  
自分はダメだ！

セロトニン  
(安心・幸せ)

ゴロこゃ〜ん



やってみたら、できるかも〜  
イヤだけど、やるしかないな〜  
どうにかなる、大丈夫〜  
がんばる自分はえらい〜

ドーパミン  
(やる気)

やる気になる  
まえむきになる  
集中できる  
客観的、見通しをもつ

どっしり



リラックス  
まっすぐ

②軸をたてる

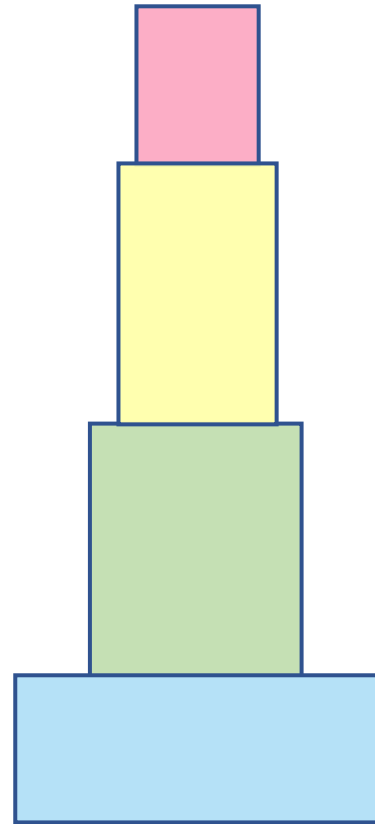
ゆがみ・痛み  
改善



# よくないクセ → よいクセに変えましょう

こころ:やる気がでる、集中できる、まえむき

やるぞ！  
できる！  
大丈夫！  
やるしかない！  
がんばろう！



リラックス  
まっすぐ  
軸がある  
動きやすい  
痛みが改善

からだ:リラックス、安定、動きやすい、よい姿勢

からだを正しい位置にもどして  
どっしり落ちついて、前むきになりましょう

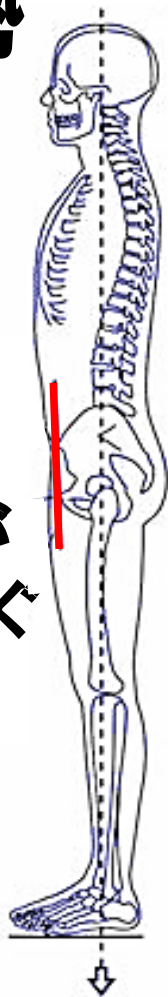
からだの不具合は  
今までがんばって生きてきた証です  
自分を守ってくれていた  
お守りのようなものです  
でも、もう手放しても大丈夫です

# からだの状態を把握しましょう

## よい姿勢

骨盤が  
まっすぐ

リラックス  
まっすぐ  
動きが適切

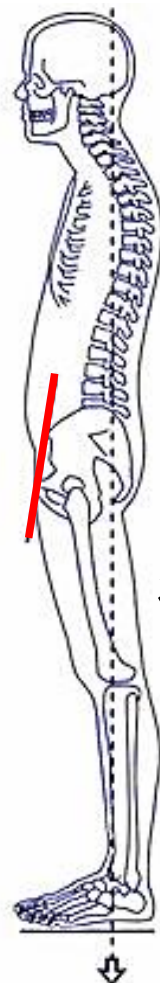


## ねこ背

肩こり  
腰痛  
首こり

骨盤が  
後傾

慢性緊張  
ゆがみ・痛み  
動きがよくない

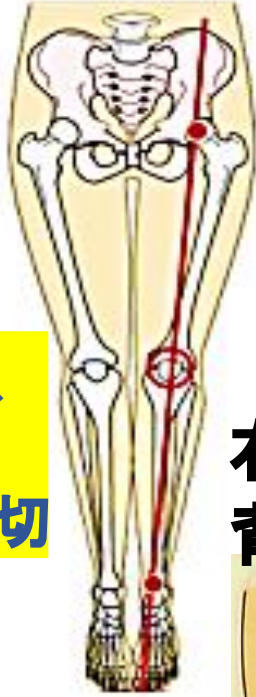


## 腰そり

骨盤が  
前傾



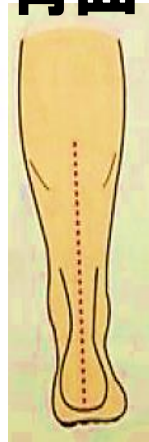
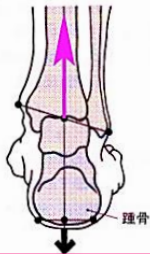
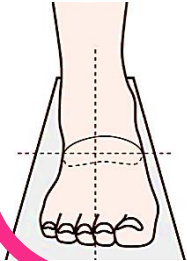
# 股関節・ひざ・足首 まっすぐ



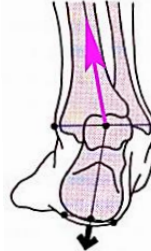
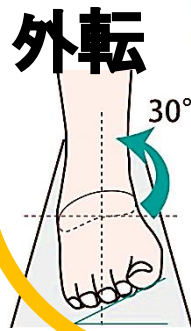
リラックス  
まっすぐ  
動きが適切

右足  
背面

右足  
前面



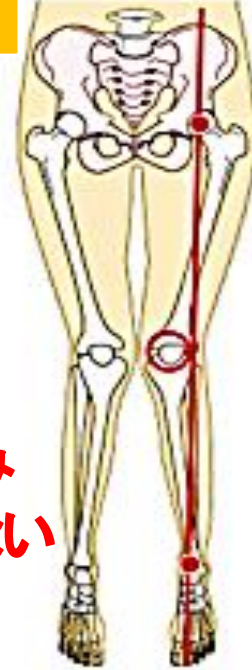
## O脚



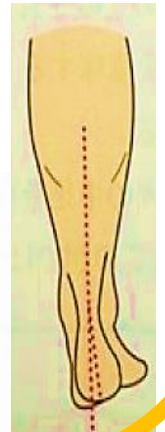
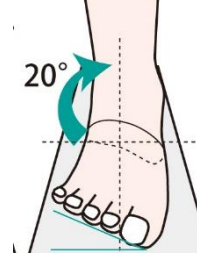
慢性緊張  
ゆがみ・痛み  
動きがよくない

股関節痛  
ひざ痛  
足首痛

## X脚



## 内転



からだを動かして  
からだを正しい位置にもどしましょう

姿勢がよくなって  
からだをうまく動かせるようになると  
よいクセが身について  
本来もっている自分の力を  
発揮しやすくなります

# 「前まげ」で、まっすぐの軸を立てよう 股関節を支点にして前傾し、おきあがる

自分のからだに  
じっくり取り組みましょう

軸を保つ  
背中まっすぐ

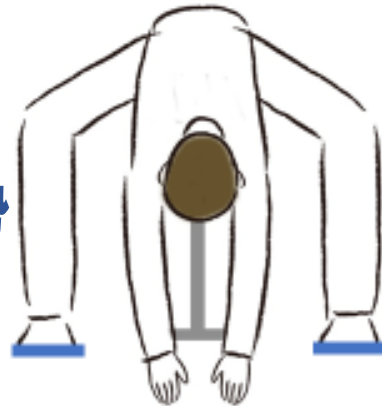
痛みが  
消えたら  
きもちいい～

90度

ラクで  
よい姿勢



ひざ・足首・足先  
一直線、足裏と  
尻で体重を支える



重力にまかせて  
余計な力をぬいて  
リラックス

- ・股関節を支点にして前傾し、**痛み**がみつかったらその場で消えるまで待ち、消えたらさらに進む
- ・無意識にためている慢性緊張を**自己弛緩**することが目的です（たくさんまげることが目的ではない）
- ・**股関節**を支点にして起き上がり、軸を立てます

股関節をうまく使おう

# 軸を立てる感じがわかりにくい場合

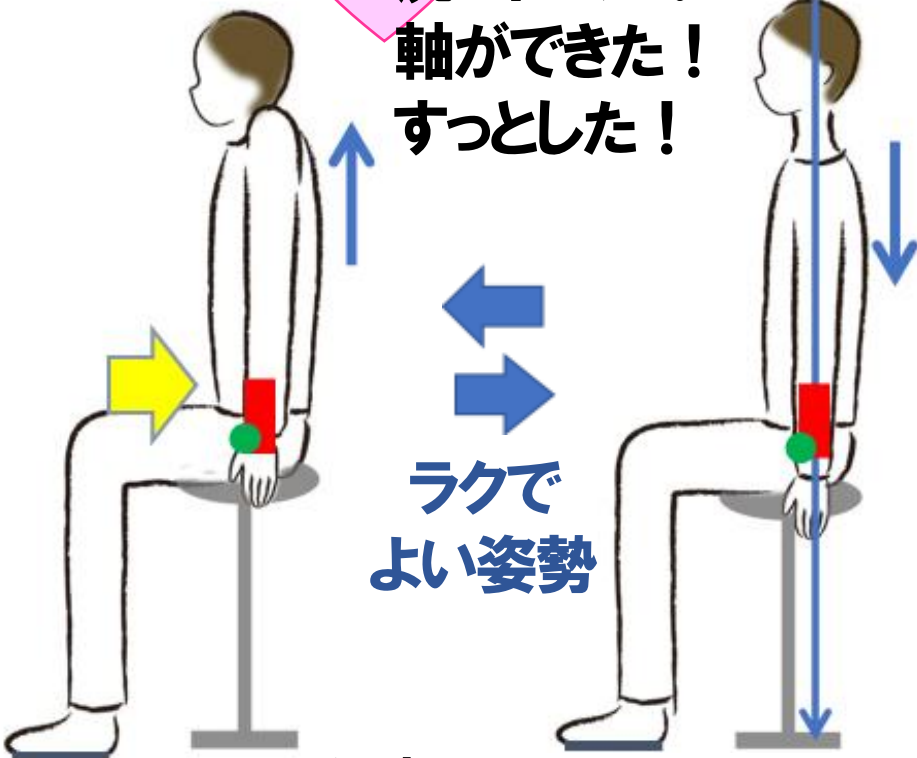
解説版 「ストレス対処法」 p.11~13を参照

重力にそってまっすぐを味わいましょう

肩をストン!  
きもちいい~

尻にドスン!  
軸ができた!  
すっとした!

軸



へその下に力を入れ  
尻と足裏で体重を支える

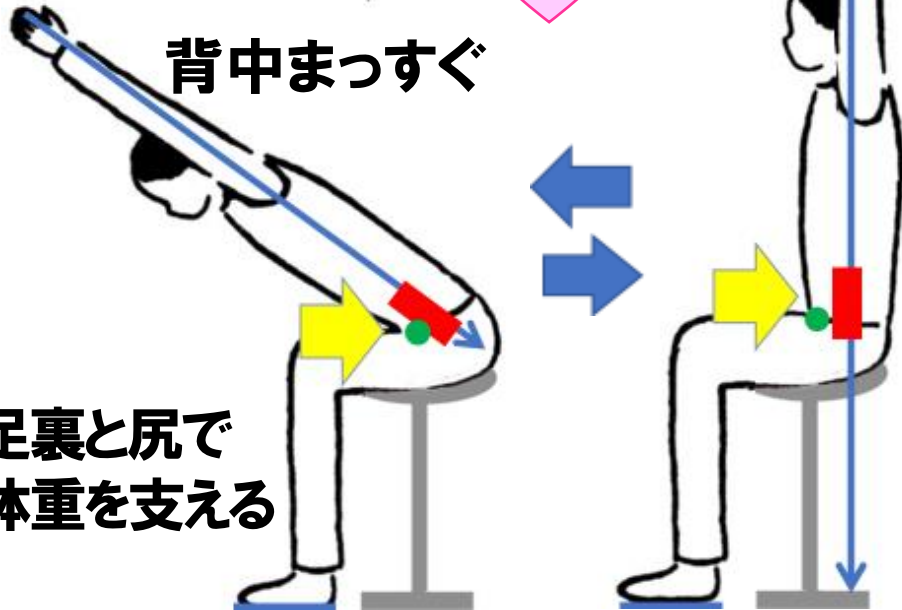
- ・**骨盤**を立て、上半身の**軸**を保ちながら、肩を上げます  
(余計な力を入れず、上半身がブレないようにして、肩以外の所は動かさず、肩だけを動かします)
- ・へその下に力を入れ、頭から尻までまっすぐにして、肩をストンとおろします
- ・尻にドスンと重みがきたら、重力にそって、まっすぐの軸ができています

# 「腕上げ前まげ」でまっすぐになろう

重力を感じて、股関節を支点にして、からだを動かす

きつい！くるしい！  
ふんばった！できた！

背中まっすぐ



足裏と尻で  
体重を支える

腕は耳の横、指先までまっすぐ  
腕を下げない、頭を下げない  
腕・頭・背中・腰を一直線

- ・**軸**を保って、腕を上げ  
**股関節**を支点にして前傾し  
45度でストップ（肩を上げない、ねこ背、腰そりにならない）
- ・へその下（丹田）に力を入れ、足裏と尻で体重を支え、**軸**を保って、股関節を支点にしておきあがる（肩を上げない、腰をそらない、首をつきださない、ひじをまげない）

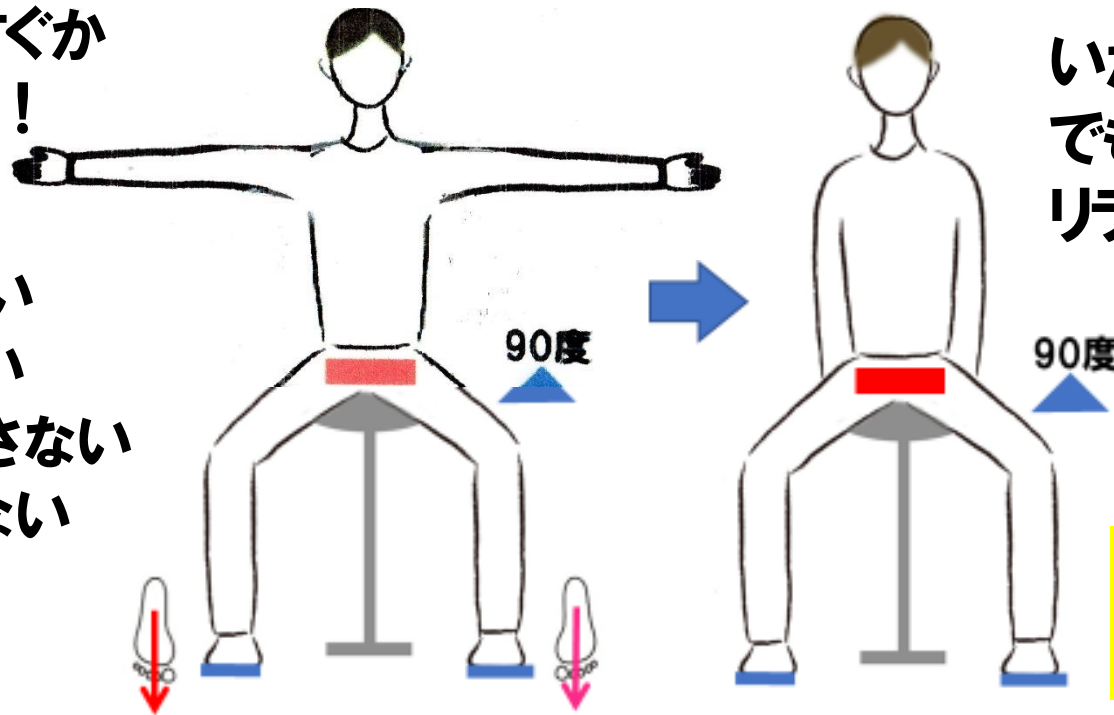
**股関節をうまく使って  
自分を正しい位置で支えましょう**



# 自分のからだを正しい位置にもどしましょう

本当にまっすぐか  
自己チェック！

肩をあげない  
腰をそらない  
首をつきださない  
ひじをまげない



いたかった～  
でも、きもちいい～  
リラックス+軸！

ラクで  
よい姿勢

重力にそって  
まっすぐ

- ・腕をゆっくり真横に開いてストップ、本当に腕がまっすぐになっているか自分で見て修正する（軸を保つ、手のひら上向き）
- ・手のひらを下に向け、腕をゆっくり下ろして、まっすぐになる
- ・色々な所に痛みがみつるので、痛みから逃げず、痛みをのりこえることが大切です（正しい位置にもどすために）

**股関節は重要な役割をしています  
うまく使えるように練習しましょう**

**股関節のまわりには  
大きく太い筋肉があつまっています  
股関節をうまくつかうと  
ラクに大きな力を発揮できます**

**参照:じつはすごい股関節 深代千之著**

# 股関節で「しゃがみこみ・立ち上がり」

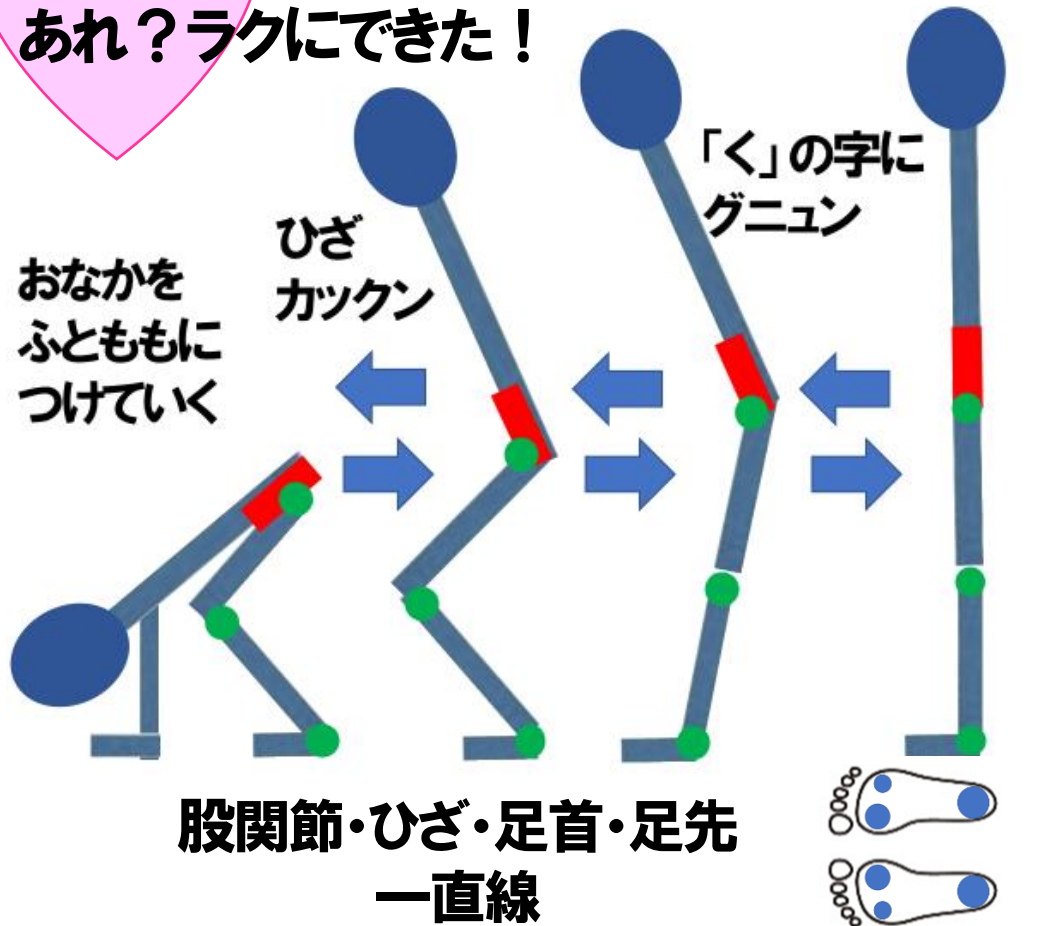
解説版A

「小学生以下を対象に」p.13~16を参照

## 股関節をうまく使おう

むつかしいなあ～  
あれ？ラクにできた！

ラクでよい姿勢



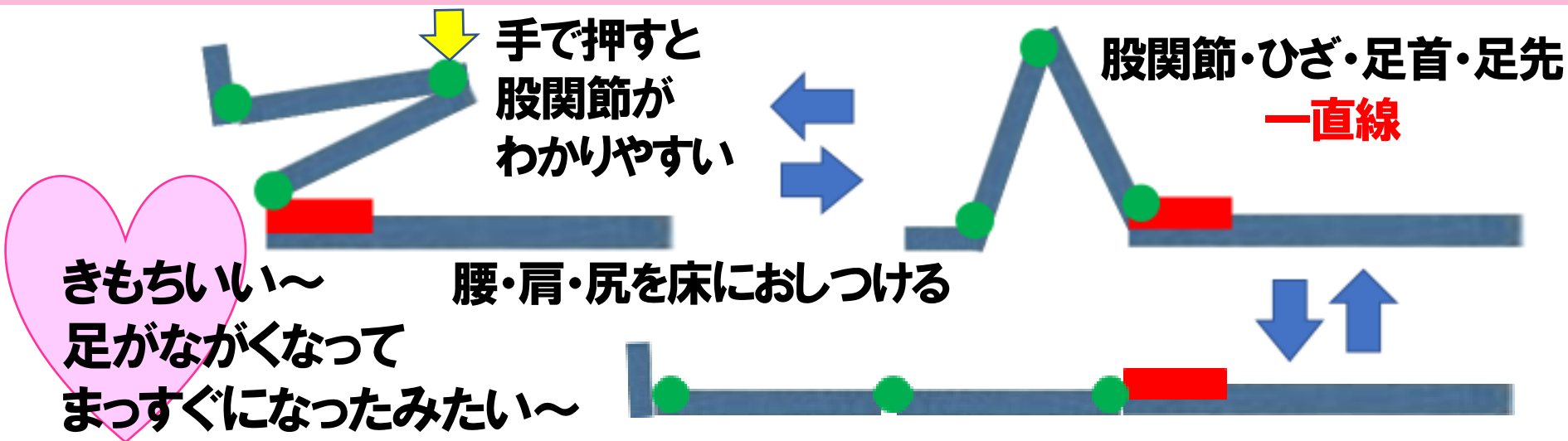
・股関節、ひざ、足首を  
支点にして、バランスよ  
くおりまげて、しゃがみ  
こんでいく（**股関節**をうまく  
使うとラクにできる）

・逆のプロセスで立ち上  
がり、**股関節**から足裏に  
向かってギューンとふ  
みしめてまっすぐになる

姿勢が改善！  
0脚、X脚も改善！

# 股関節を支点にして足を持ち上げ下ろす

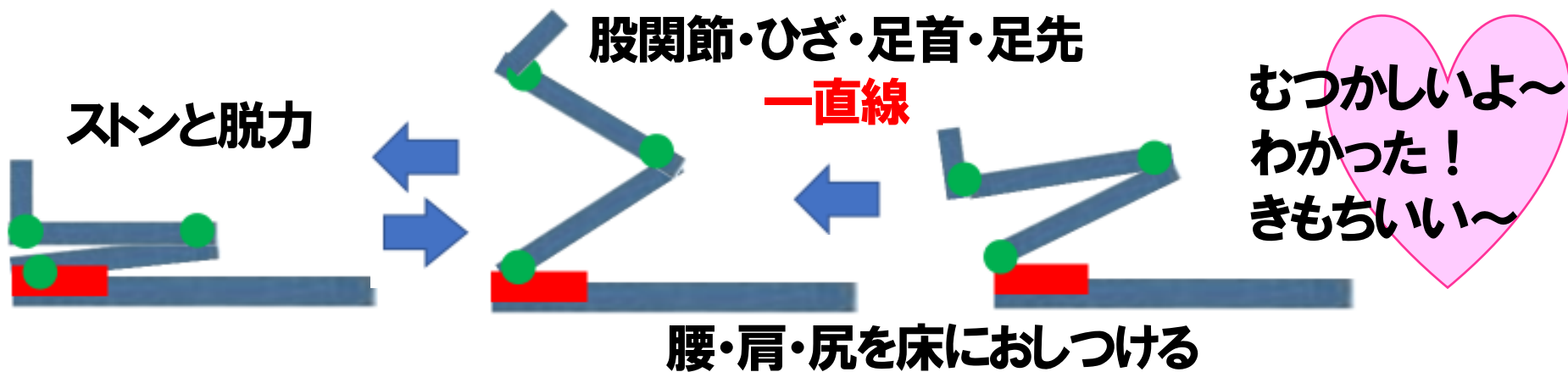
仰臥位、両腕を上げ床にまっすぐおく (or横90度(に開く))



正しい位置で動かせると、気持ちいいゆるみ感を味わえます

- ・足首をまげ、ひざを立てる (片足ずつやってみると、変化や左右の差がわかる)
- ・**股関節**を支点にして足を持ちあげ、ふとももをおなかにつけるようにしておりまげる (尻がうかないようにする)
- ・股関節を支点にして、ひざをまげたまま、足裏をゆっくり床におろし、ゆっくり足をのばしていく (できるようになったら、ストンとおろす)

# 股関節を支点にする感じをつかむ 重力を利用して、正しい位置で、脱力する

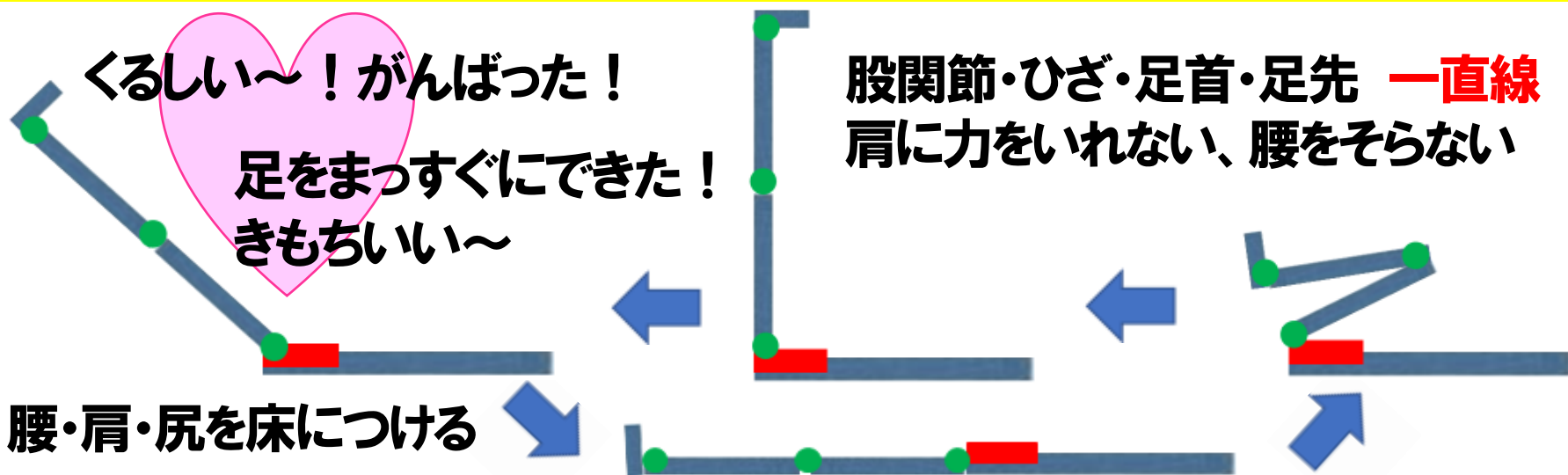


正しい位置で脱力できると、気持ちいいゆるみ感を味わえます

- ・ひざをおりあげたところから、足を上に持ちあげる
- ・重力を利用して、**ストン**と脱力する  
(正しい位置で脱力すると、足の重みで、かかとで尻を叩く感じになる)
- ・支点になっている**股関節**にも、ストンと重みを感じることができたら、余計な力を入れず、正しい位置で動かしている証拠  
(片足ずつやってみると、変化や左右の差がよくわかる)

# 足をまっすぐにして上げて、下ろしていく O脚・X脚も改善します

正しい位置で動かして、からだを正しい位置にもどしましょう



- ・ **股関節**を支点にして足を90度まで、ゆっくり伸ばしていきます  
(股関節・ひざ・足首・足先が**一直線**になっているか確認し、修正する)
- ・ 足を斜め45度まで下ろして、一旦ストップし、腰・肩・尻がうかないようにして、足を床までゆっくり下ろしていきます  
(片足ずつやってみると、変化や左右の差がよくわかる)

**股関節をつかう、姿勢をよくする  
日常的に意識して、努力しましょう**

**からだを上手に省エネで動かせる  
スポーツが上達する  
肩こり、腰痛、首こりが改善  
からだのところが安定  
よいクセが身についていく**

**ゆびには関節がたくさんあります  
姿勢が悪いとゆびを動かしにくくなります**

**ゆびの動きは脳の動きと関連しています  
ゆびを動かすと  
脳も活性化されます  
ゆびの関節を上手く使えるように  
姿勢をよくして練習しましょう**



# ①ゆびのつけ根まげ ②関節まげ

解説版A

「小学生以下を対象に」p.19~20を参照

1本ずつ、左右の指をおりまげる



いたけど  
きもちいい

- ・両手をパーにひらきます
- ・指をのばした状態で、指のつけ根で**90度**におりまげます（約3秒）

一方の手で補助してみよう

関節の動かし方を  
練習しよう



1本ずつ、左右の指すべて

- ・第1関節と第2関節をおりまげます
- ・もう一方の手の親指と一指し指を使って、**第1関節と第2関節**をはさみこむようにして、少し痛いくらいに押さえてはなします（約3秒）

# ③ ゆびパッチン ④ ゆびトントン

解説版A 「小学生以下を対象に」p21～22を参照



左右の指すべて

関節の動きをよくしよう

- ・一方の手で、もう一方の手の指をそらせます
- ・いっぱいまでしならせてから放すと、反動でパッチンと音がします（パッチンとなりにくいときは、親指で指のつけ根を押さえて、十分しならせてから放しましょう）

足指パッチンもやいましょう！  
地面をしっかりふみしめられます

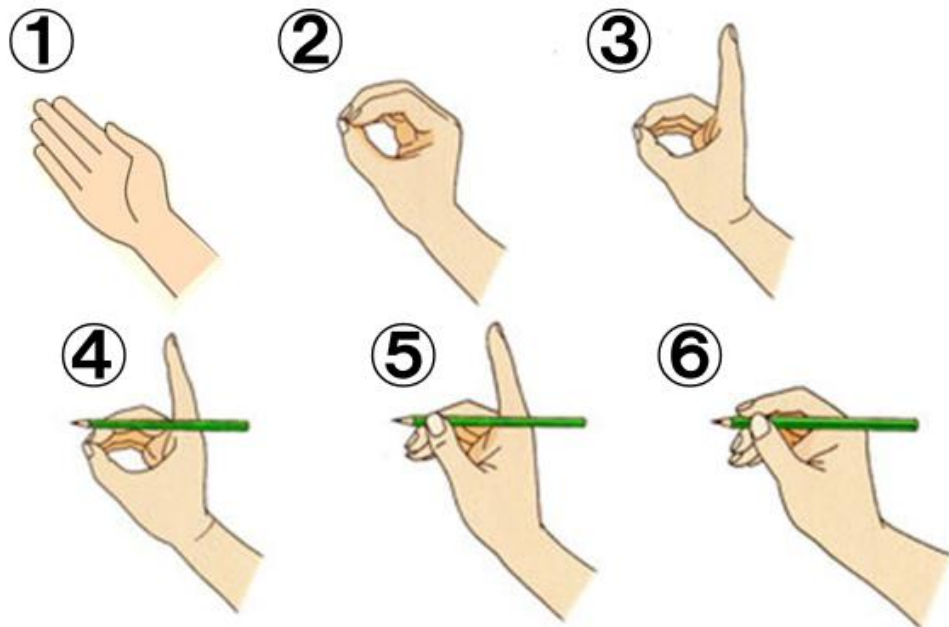


やさしく～  
はやく～  
なめらかに～

- ・指を丸くして、指先をあわせませます
- ・親指から順番に、それぞれの指先どうして、トントンと押し合います
- ・ピアノの指使いのように、「ドレミファソ」の音階に合わせて、指を動かします

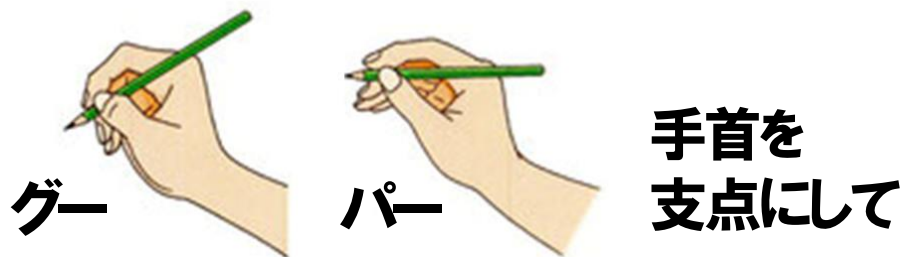
# 鉛筆の持ち方

3本の指で軽く持ち、にぎりこんだ小指で支えます



- ・骨盤を立てて姿勢よく座り、机にむかって空手チョップ
- ・親指と人差し指で鉛筆をはさみ、中指で下から支えます
- ・小指をにぎりこみ、紙の上をすべらせます

## 関節を上手に使いましょう

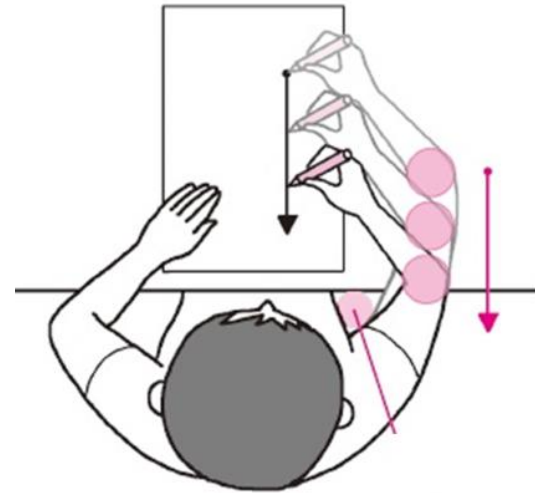
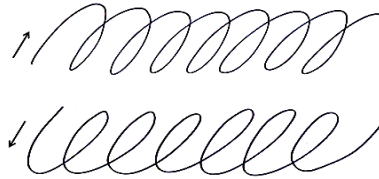


- ・3本の指の関節を、まげて「グー」、のばして「パー」
- ・グーパー、グーパーと動かします

## ラクで よい姿勢



骨盤を立て  
足裏と尻で  
体重を支える



- ・3本の指で、鉛筆の先をクルクル動かして小さい○、△、□を書く練習、大きい○、△、□を書く練習をします（手首を支点にして固定し、指の関節を動かします）
- ・3本の指で、鉛筆の先をクルクル動かしながら、横に動かす練習をします（ひじを支点にして、小指を横にすべさせます）
- ・縦線、横線を引く練習をします（ひじと手首を支点にして、小指を縦にすべさせます）

参照：[shibata-chiropractic.com/page13/page.html](http://shibata-chiropractic.com/page13/page.html)

<https://b.hatena.ne.jp/entry/s/ddnavi.com/news/278339/a/>

自分のからだを見つめ直して  
工夫して取り組んだ自分をほめましょう

よくないクセを変える努力  
よいクセを身につける努力  
自分で自分をコントロールする努力  
をしていることになります  
日常的に意識して、続けましょう

姿勢がよくなって  
からだの動かし方がうまくなると  
前むきになって落ちつきます  
プラス思考になって  
もっとやりたくなって  
、、、、、、やればやるほど

よいクセが身について  
なりたい自分に近づいていきます