

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



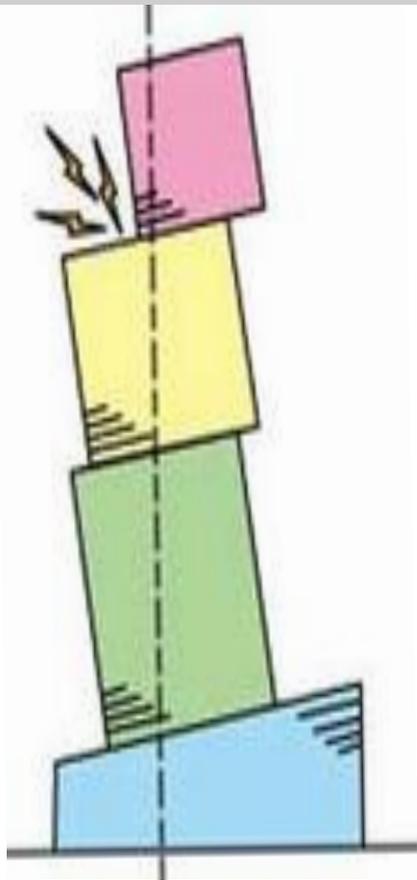
学校が再開されても ストレス状況は続きます

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

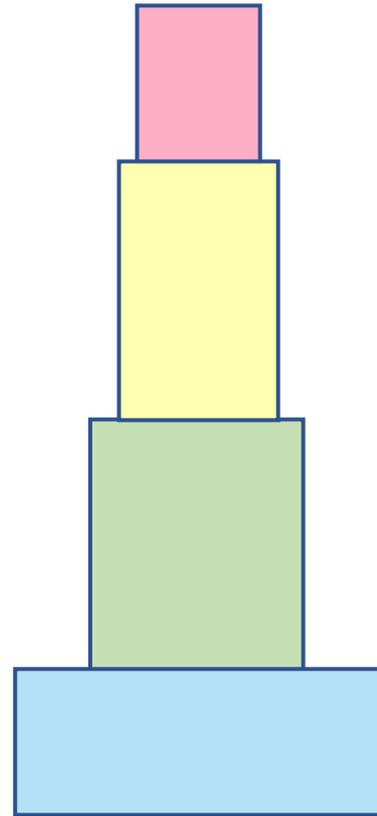
②軸をたてる

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

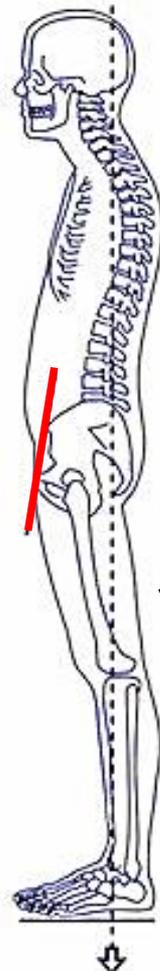


ねこ背

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

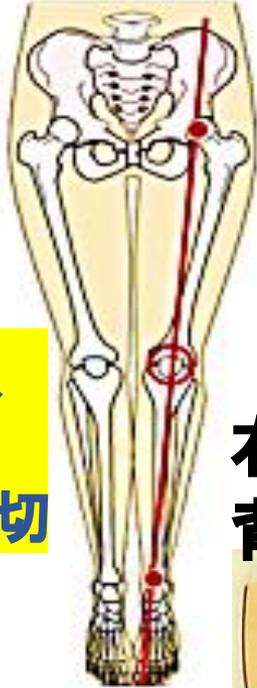


腰そり

骨盤が
前傾



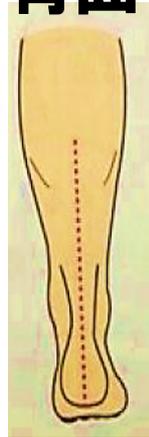
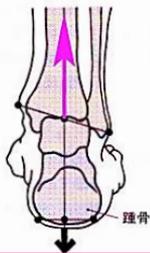
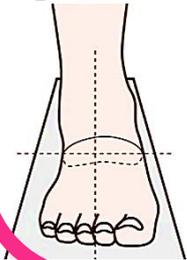
股関節・ひざ・足首 まっすぐ



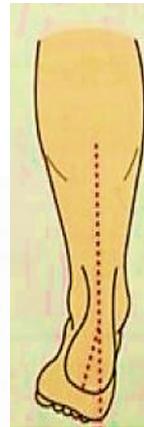
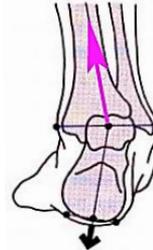
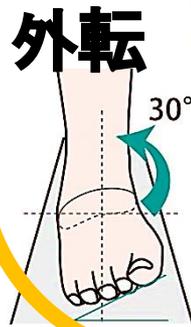
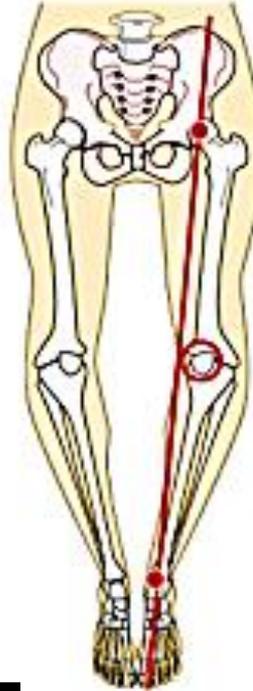
リラックス
まっすぐ
動きが適切

右足
背面

右足
前面



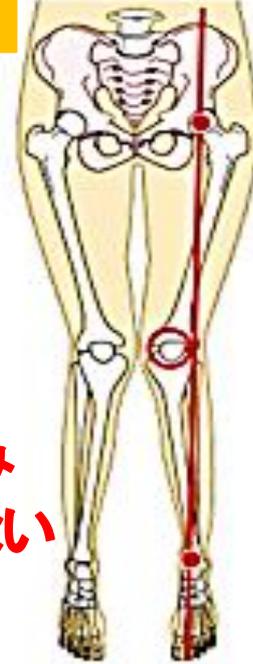
O脚



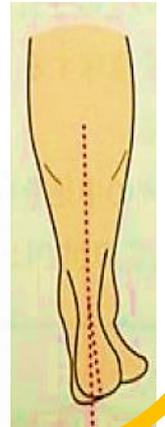
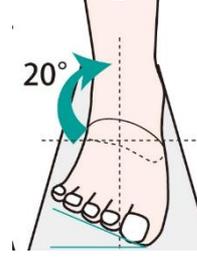
慢性緊張
ゆがみ・痛み
動きがよくない

股関節痛
ひざ痛
足首痛

X脚



内転

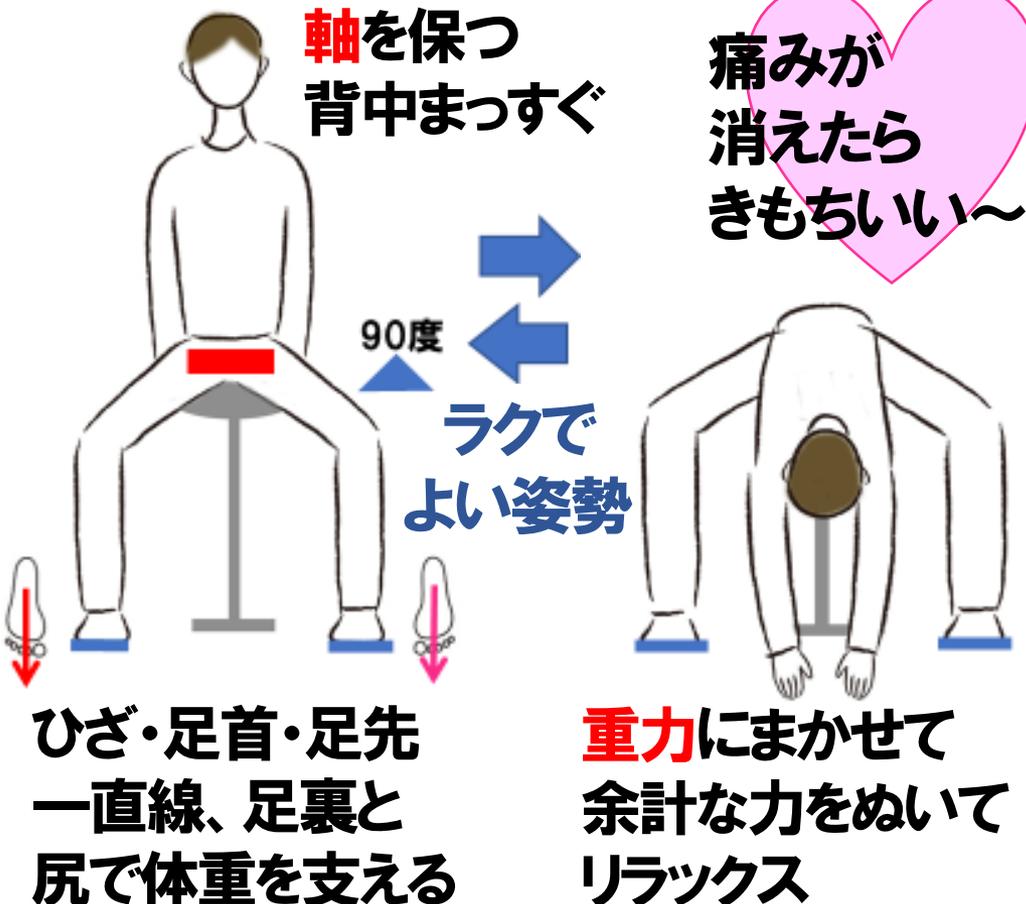


からだを動かして
からだを正しい位置にもどしましょう

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



- ・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

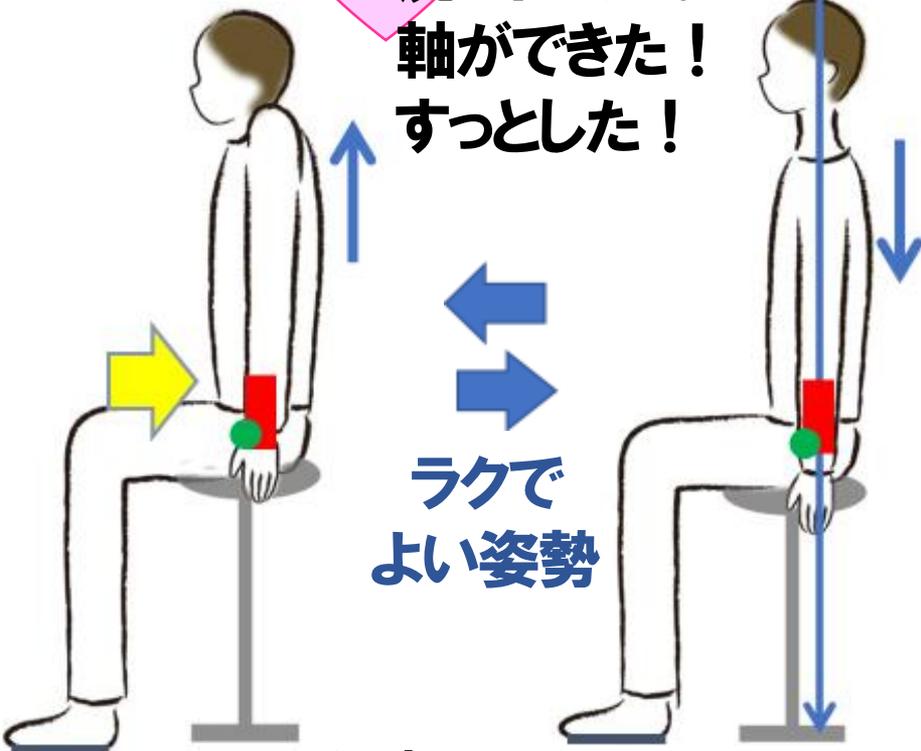
解説版 「ストレス対処法」 p.11~13を参照

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



ラクで
よい姿勢

へその下に力を入れ
尻と足裏で体重を支える

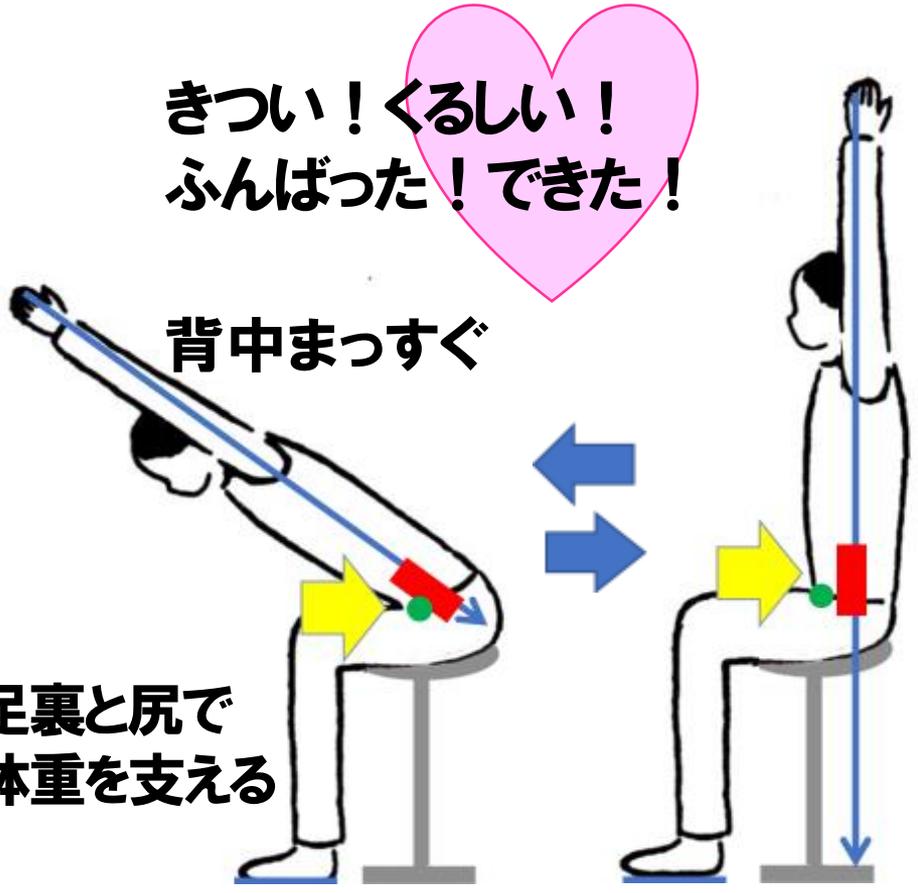
- ・**骨盤**を立て、上半身の**軸**を保ちながら、肩を上げます
(余計な力を入れず、上半身がブレないようにして、肩以外の所は動かさず、肩だけを動かします)
- ・へその下に力を入れ、頭から尻までまっすぐにして、肩をストンとおろします
- ・尻にドスンと重みがきたら、重力にそって、まっすぐの軸ができています

「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

- ・**軸**を保持して、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**を保持して、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）

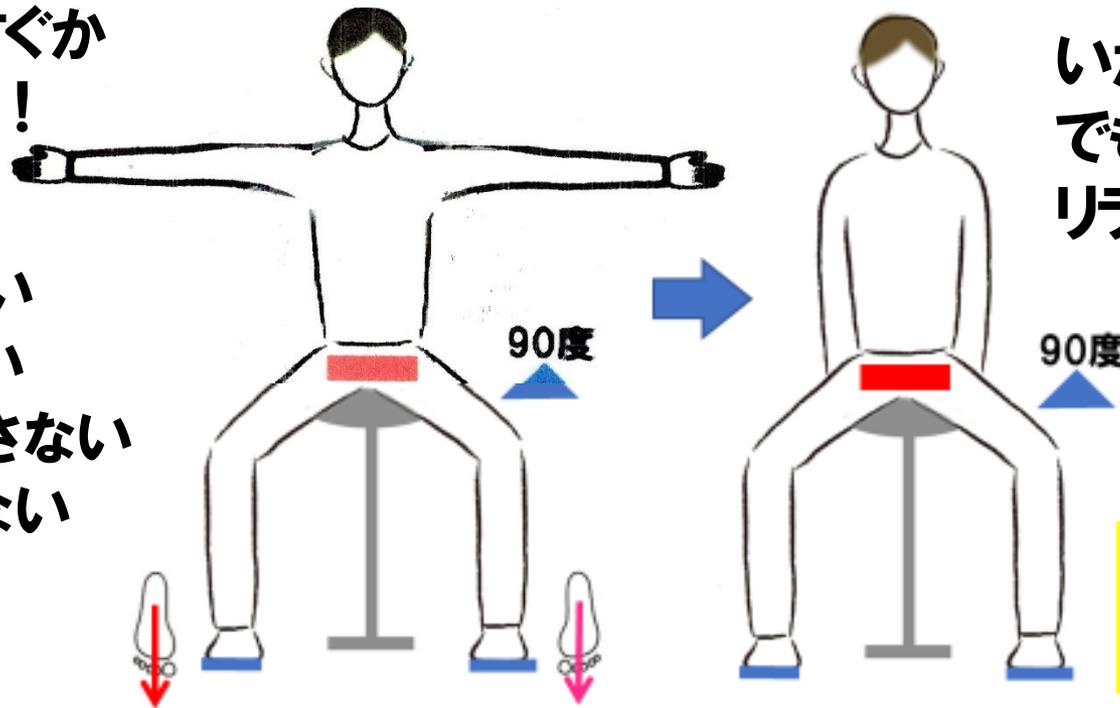
腕は耳の横、指先までまっすぐ
腕を下げない、頭を下げない
腕・頭・背中・腰を一直線

**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」

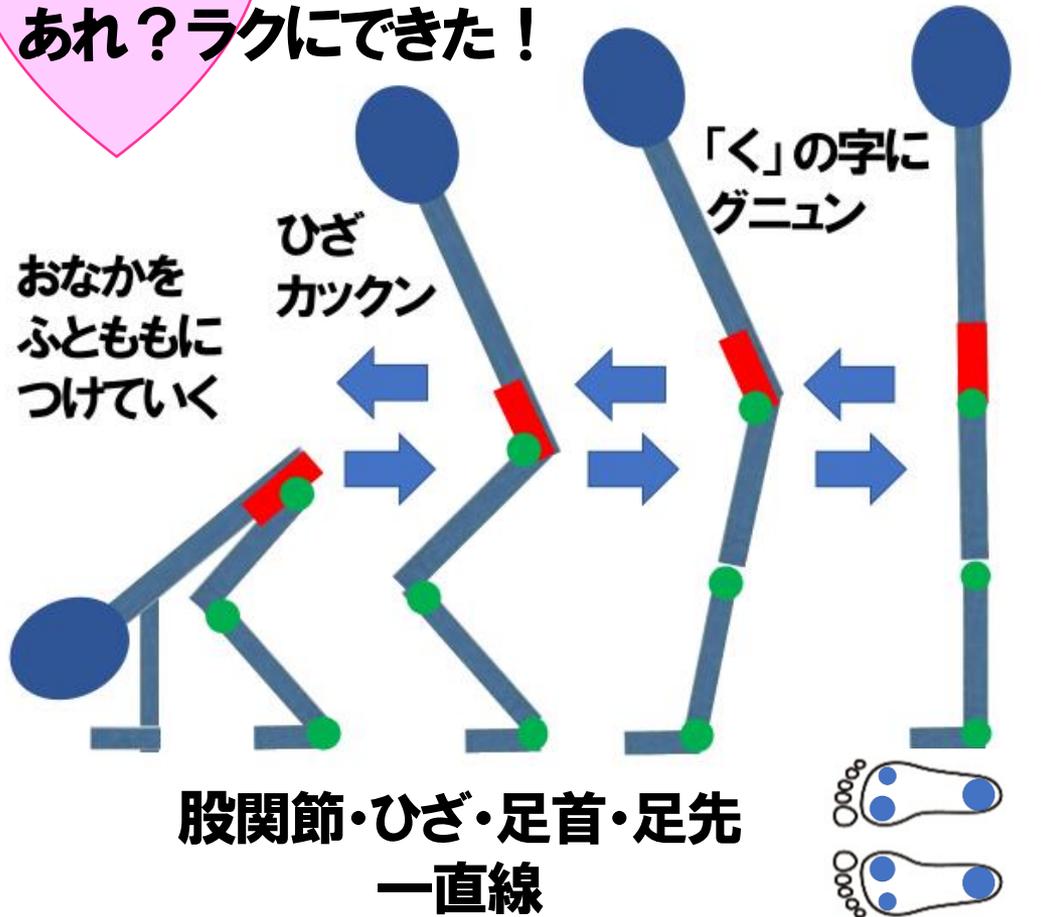
解説版A

「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



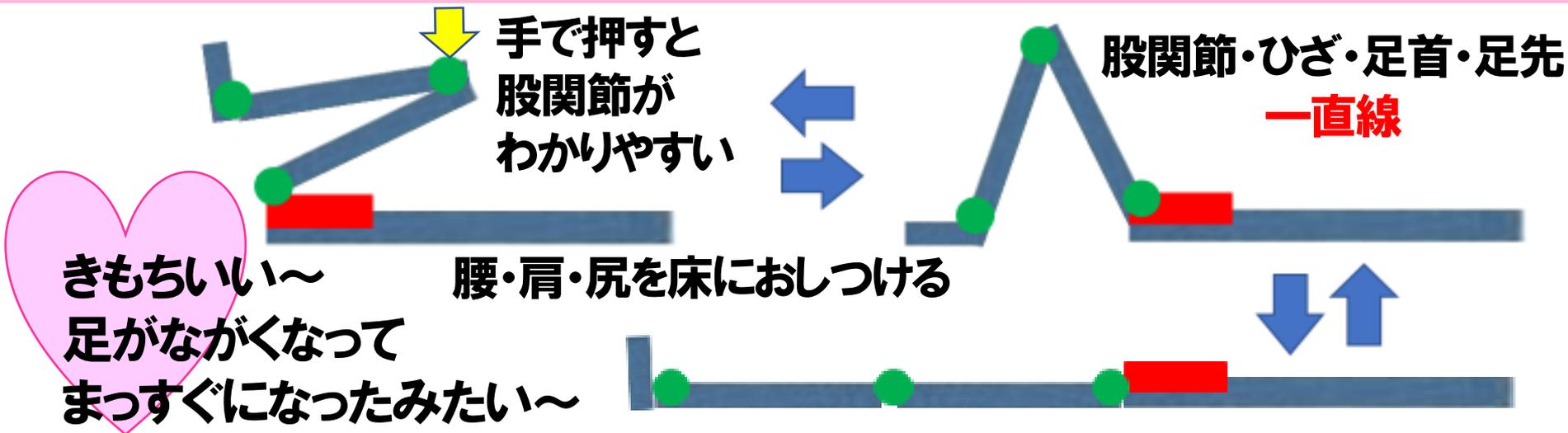
・股関節、ひざ、足首を支点にして、バランスよくおりまげて、しゃがみこんでいく（**股関節**をうまく使うとラクにできる）

・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！
O脚、X脚も改善！

股関節を支点にして足を持ち上げ下ろす

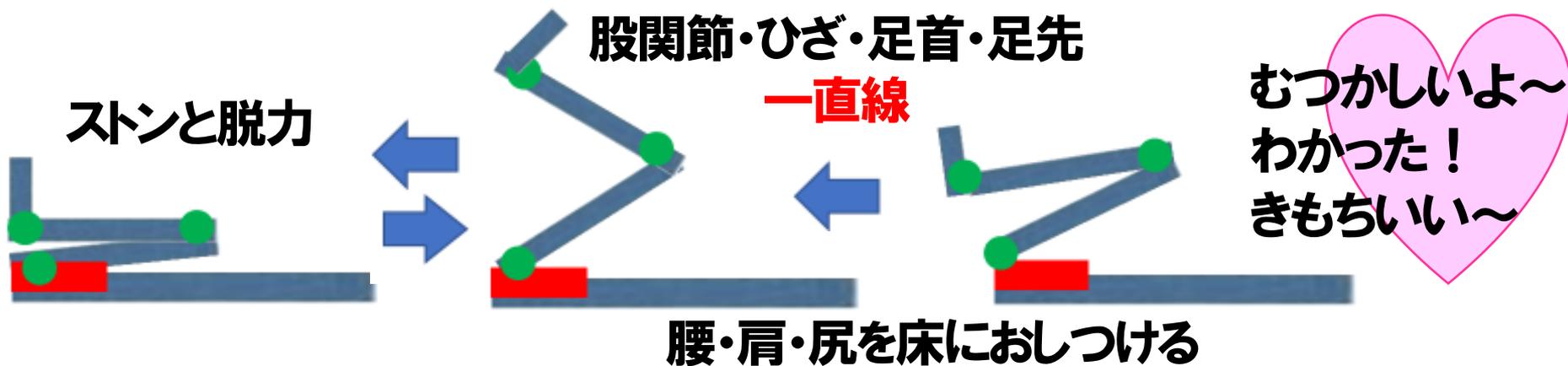
仰臥位、両腕を上げ床にまっすぐおく (or横90度(に開く))



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
からだとところが安定
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**

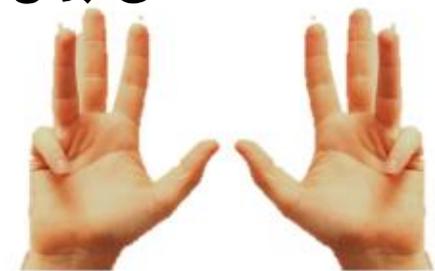
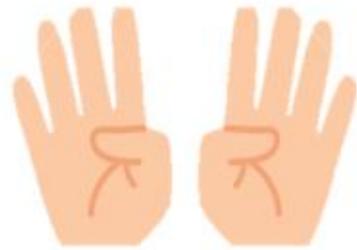
**ゆびの動きは脳の動きと関連しています
ゆびを動かすと
脳も活性化されます
ゆびの関節を上手く使えるように
姿勢をよくして練習しましょう**

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

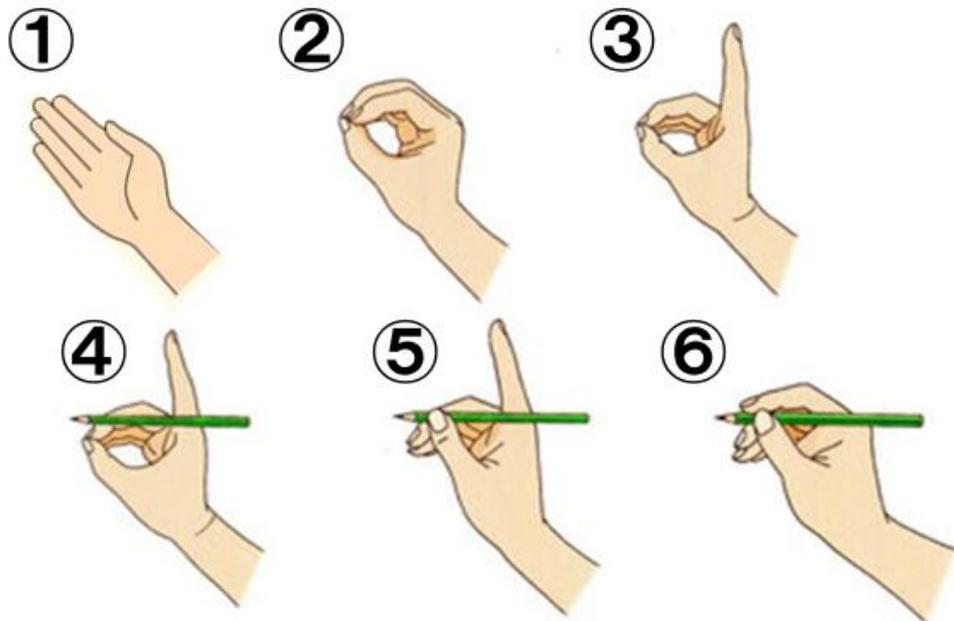


やさしく～
はやく～
なめらかに～

- ・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

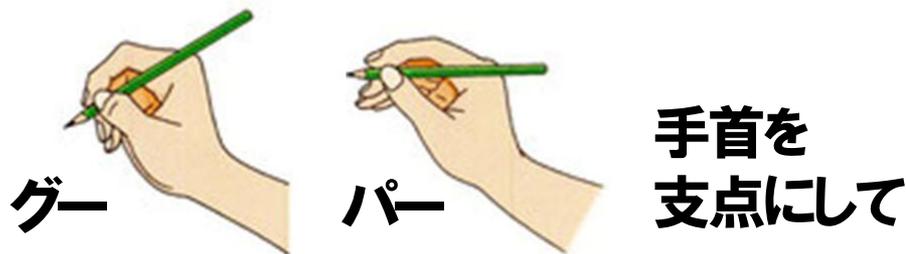
鉛筆の持ち方

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

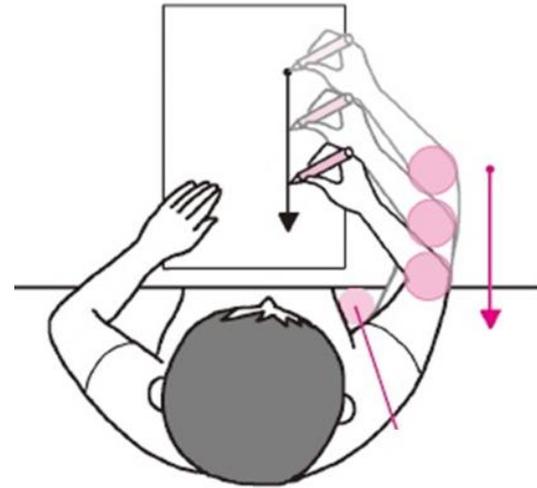
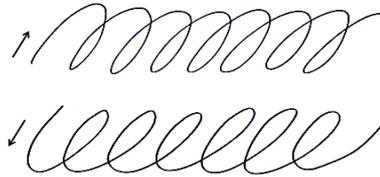


- ・3本の指の関節を、まげて「グー」、のばして「パー」
- ・グーパー、グーパーと動かします

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

<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