庄西中学校
第４号

サポートルームだより

令和８年７月１日　教育相談担当

今回のテーマは、**「自律神経訓練法」**です。自律神経は、血圧や呼吸数等を自動で調節しています。自律神経系に障害があると、体のあらゆる部分に影響を及ぼします。日曜日や夏休み終盤等で実践してみてはいかがでしょうか。



1　自律神経が乱れると、どうなるの？

自律神経が乱れると、次のような症状が現れることがあります。
疲労感、頭痛、めまい、不眠、肩こり、便秘、下痢、腹痛、食欲不振、動悸、息切れ、背中や腰の痛み、手足のしびれ　等

2　自律神経訓練法とはなに？

自己暗示を使って心と体を正しく整える方法です。イライラ感を抑える、疲労を回復させる、寝付きやすくする、衝動的行動の頻度を減らすなどの効果が期待できます。この訓練方法は、継続することが大切です。

3　自律神経訓練法をやってみよう

「ゆったりした姿勢」で「決まった言葉（＝公式）」を心の中で繰り返します。そして、身体部位にぼんやり注意を向け、心身の感覚を味わいます。今回は床に寝て行う方法を紹介します。

⑴　事前準備

ゆったりとした服を着る、部屋を暗めにして落ち着ける空間をつくるなど、可能な範囲で落ち着ける環境を作りましょう。

⑵　基本

口元は、上下の歯が触れない程度にゆるめておきます。目は軽く閉じておき、頭から足先までの力が抜けた状態をつくります。次に、以下の姿勢をつくります。

・仰向けになり、両足を肩幅くらいに開く。
・脇にピンポン玉がひとつ入るくらい両腕を軽く開く。掌は上でも下でも可。
・肩の力を抜き、深く呼吸をして気持ちを落ち着いている状態にする。
・体にこわばっている部分を見付けたら、軽くゆする。意識的に体の緊張をほぐすと、気持ちがほぐれていく。
・心と体がゆるんできたと感じたら、「気持ちが落ち着いている。」の言葉を繰り返す。

⑷　公式１：「○手○足が重たい。」

まずは利き手から行います。以下は、利き手が右の場合です。

・「右手が重たい」→「左手が重たい」→「右足が重たい」→「左足が重たい」
「重たーい」と語尾を伸ばしたり、徐々にゆったりとした口調に変えるのも効果的です。

⑸　公式２：「○手○足が温かい。」

人間の体はリラックスすると血流が増え、手足は温かくなっていきます。この温かさをそのまま受け入れます。

・「右手が温かい。」→「左手が温かい。」→「右足が温かい。」→「左足が温かい。」

⑹　消去運動（消去動作）

自律神経訓練法を終えた後、すぐに日常生活に戻ろうとしても「ぼんやりとする」「ふらふらする」など、行動に支障をきたす場合があります。元の状態へと戻すため、次のことを行います。

・両手を握って開く（グーの状態からパーの状態にする）を繰り返す
・両手を握った状態で両腕を上げたり、曲げたりする
・大きく伸びをして、深呼吸を繰り返す

消去運動の種類はいくつかあるため、自分好みの動作を見つけましょう。

この訓練法は、人によって合わない場合があります。無理に行わないようにしましょう。他にもいろいろな方法があります。興味のある方は、調べて実践してみてはいかがでしょうか。