

コラム

心身に影響を及ぼすストレスを軽減しましょう

本プログラムで学んだことを、自分の家庭でできるように工夫しながら、日常生活の中で実践することによって、子供のやる気は徐々に向上することが期待できます。

しかし、親がストレスをためてしまうと、心に余裕がなくなってしまう、工夫することが難しくなってしまいます。

また、子供にストレスがたまっていると、親が働き掛けても、なかなか良い反応が返ってこなかったりします。

そこで、過剰にストレスをためずに、うまく軽減することが大切です。

【具体例】

1. リラクゼーション法

人間の心身相関（心と身体はくっついている）という仕組みに基づいて、身体を緩めることによって、心や身体のストレスを軽減します。

自分の好きなところにいると想像して、深呼吸するだけでも、リラックスができます。

2. 認知再構成法

落ち込むような出来事や気になる出来事があつたときに、悪い面ばかりではなく、良い面も考えることによって、心や身体のストレスを軽減します。

