

♥ 保健学生相談室 NEWS

悩み苦しみからの回復 「とりあえず、落ち着く」セルフケア

🔧 「回復する」ってどういうこと？

👤 セルフケアが上手になること

「回復する」ことの大切なプロセスの1つは、「**セルフケアが上手になる**」ことです。

自分の状態に気づき、つらい時に自分で自分を上手に助けられるスキルを身につけていくことを指します。

🔄 頼ることもセルフケア

セルフケアは「1人ぼっちで孤立して自分を助けること」ではありません！

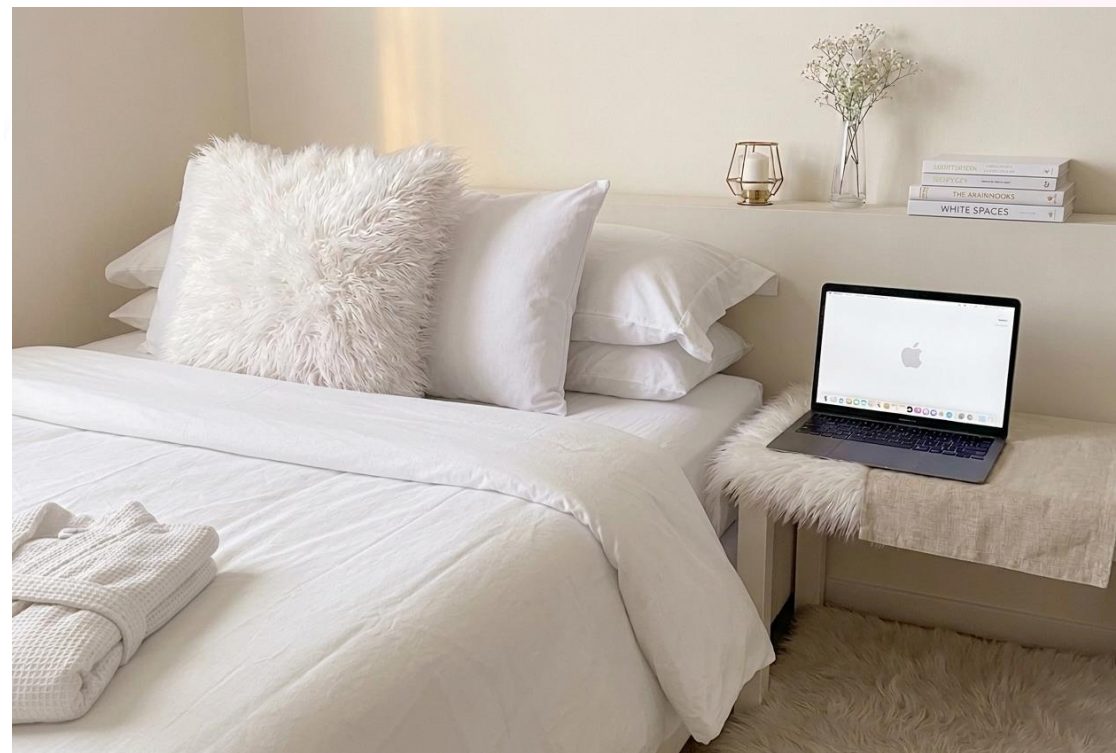
「誰かに相談する」「誰かの助けを借りる」ことも、立派で大切なセルフケアの技術です。

🔑 セルフケアこそが回復の「鍵」

苦しい時や辛い時、私たちはどうしてもパニックになったり、心が乱れてしまったりします。

📌 今日のテーマ

セルフケアの中でも、まず一番最初に役立つ
「とりあえず、落ち着く」方法をご紹介します！



今日からできるセルフケア

1. 苦しさを認めて受け入れる

- ✓ 「私は苦しい!」「つらくてたまらない!」という心の叫びを封印しない。
- ✓ 大きな紙に書き殴ったり、言葉にして書き出してみる。
- ✓ 実際に声に出して叫んでみるのも効果的です。

2. 身体をなでる・トントンする

- ✓ 手を使って頭、首、肩、胸元、太ももなどを優しくタッチする。
- ✓ 目を閉じて、手の重さや温かさ、優しい刺激を感じてみる。
- ✓ 心身の緊張や苦しさがフッとやわらいでいきます。

🌸 3. 下へ下へと力を落とす（グラウンディング）

苦しい時や不安な時、私たちの力は上へ上へと向かいがちです（呼吸が浅くなる、肩こり、頭痛など）。重心を下へ意識して落としましょう。

🧑 やってみよう！

- 🌸 座って両足の裏を床にべたりと押し付ける
- 🌸 お相撲さんの真似をして「四股（しこ）」を踏む
- 🌸 重い荷物（お米5kgなど）を持ち、下半身に重みを感じる
- 🌸 地球の重力が下から引っ張っているイメージを持つ



4. 大きな布や毛布に包まれる



安全基地をつくる

やわらかくて大きなものにふんわり包まれると、脳と心が「守られている」と感じて安心します。

- ♥ ストールを頭や肩からすっぽりかける
- ♥ 毛布にもぐりこんで、中で体をまるめてみる

⚡ 身体のメカニズムを使うセルフケア

👊 5. 力を込めてパッ（筋弛緩法）

ぎゅーっと力を入れた後に弛緩させることで、深いリラックスを得られます。

- 拳をギューッと握り、3秒数えてパッと開く
- 両肩を上をギューッと持ち上げ、3秒後下に落とす
- 胸の前で掌を押し合い、3秒後に放す

6. 大げさに息を吐きまくる

「ため息」は緊張をとるための身体の素晴らしい知恵です！

- 意図的なため息は最強のセルフケア
- 1～2回ではなく、5回～10回繰り返す
- 大げさに「はぁ～っ」と吐き出すのがコツ

👐 7. 何かをギューツと抱きしめる

「ハグをする」という行為そのものに、人を落ち着かせる大きな効果（オキシトシンの分泌など）があります。

🐾 抱きしめてOK！

- ★ 家族、パートナー、友人とのハグ
- ★ ペットや大好きなぬいぐるみを抱っこ
- ★ 自分の身体に腕を回す「セルフハグ」
- ★ クッションや枕をギューツと抱きしめる



参考文献



答フォームはこちら

♡からだ・こころ・性・多様性を大切にするヘルスケア

プレコンセプションケアを知っていますか？

プレコンセプションケア（Preconception Care）は、将来の妊娠を考える人だけでなく、すべての人が「いま」と「未来」のからだやこころ、多様な生き方に向き合い、自分らしく健康に過ごすためのケアです。



1. からだと生活習慣

- 適正体重の維持（BMI 18.5～25）
- バランス良い食事と葉酸の摂取
- 適度な運動・十分な睡眠（6-8時間）
- 禁煙・節酒、がん検診の受診



2. メンタルヘルス

- 自分のストレスサインに気づく
- 自分なりのリフレッシュ法を持つ
- 不安や落ち込みを一人で抱えない
- 困ったときに相談できる場所づくり



3. 性の健康 (SRHR)

- 月経の周期や痛みのケア・チェック
- 性感染症の予防・定期検査・治療
- からだや人生を自分で決める権利
- 避妊や将来の計画を正しく知る



4. 多様な性と生き方

- 性自認・性的指向の多様性を理解
- 自分らしいライフプランのデザイン
- 様々なパートナーシップや家族の形
- ジェンダークリニック等の相談活用

 国立成育医療研究センター「プレコンノート」にて、多様な性やこころのケアについても詳しく紹介されています
<https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/preconnote/>

♡からだ・こころ・性・多様性を大切にするヘルスケア

プレコンセプションケアを知っていますか？

こども家庭庁でも、プレコンセプションケア（Preconception Care）についての情報をまとめたWEBサイトを制作しています。
プレコンをわかりやすくマンガで解説してくれています。



マンガでプレコン！

プレコンセプションケアに関するマンガを掲載しています



2026年3月25日(水)

葉酸が妊娠前から必要な理由って？

葉酸は、おなかの中の赤ちゃんの健やかな発育に深く関わる重要な栄養素とし…

#食事・栄養 #妊娠前の準備



2026年3月17日(火)

やせ・肥満 どちらも注意が必要？

「自分だけ太って見える気がする」「SNSで見かけるモデルのような体型になり…

#生活習慣 #食事・栄養



2026年3月13日(金)

男性にも関わる妊よう性・不妊について

不妊は女性だけの問題だと考えられがちかもしれませんが、不妊症の原因の約…

#泌尿器科の病気 #不妊症

📍 こども家庭庁制作 はじめようプレコンセプションケア～スマート保健相談室～
<https://precon.cfa.go.jp/>

 プレコンセプションケア研修会アンケート

プレコンセプションケアの研修会、ご興味ありますか？

プレコンセプションケアの研修会（水曜午後開催予定）をぼんやり計画中です！
学生の皆さんのご意見をお聞かせください。

 **回答期限：10月15日（木）迄**

アンケート回答フォームはこちら
 <https://forms.gle/17zjRWMeJfPpXvqZ7>