

佐渡市小学校教育研究会学校保健部の取り組み

1 研修の方針

児童の健康問題が多様化している中で、児童一人一人に適切な指導ができるよう、会員相互の研修を深める。

2 活動の概要

(1) 日時 8月2日(火) 9時20分～11時40分

(2) 会場 トキのむら元気館

(3) 講話

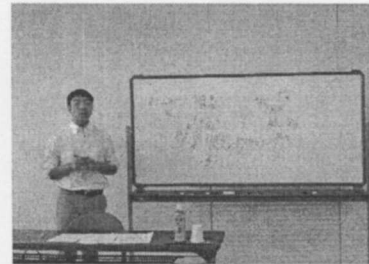
講師 とかしき気功療術院 渡嘉敷 有 様

「リラクゼーションと自分の心と体を楽にする方法」

(4) 研修内容

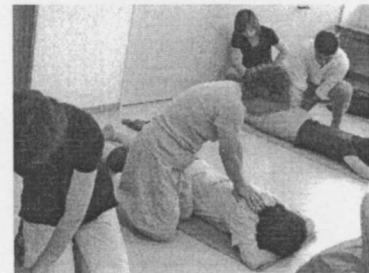
① ストレスについての講義

ストレスとは、交感神経が過度に緊張して体のエネルギーが興奮した状態であり、体にとって大事な反応である。人間は思考が他の動物と違い、想像世界の刺激が脳を活性化し、慢性化するために体の中が疲れ切っている。筋肉の疲労が原因なので筋肉を刺激し動かすことでクールダウンしてくる。



② リラックスする方法

- ・「気」を感じる。
- ・2人一組で、肩・背中・大腿部に手を置き、3～5kgの負荷を筋肉にかける。



③ 健康であるために大事なこと

ストレスと向き合わないで暮らすことの出来ない現状の中で、幼少期に身に付けた価値観による役割が中心になり、自分の人生が生きられなくなる危険がある。そこで「正直である」こと。自分の状態を素直に認めありのままを受け入れ、自己否定しないこと。自分の人生の主導権を自分がしっかりとぎることが大切である。

(5) 研修を終えて

自分のエネルギーの状態が「場」の空間のエネルギーも変わる。養護教諭が温かい気持ちしていると保健室の「気」も温かくなる。言葉で表現できない子どももいるので、五感を使って相手のエネルギーを受け取り、理解することが大切であると聞きし有意義な研修となった。

(文責 河崎小学校 矢田春美)