

こんにちは、駒沢女子大学・短期大学 学生相談室です。

遠隔授業が続き、さまざまな疲れを感じていませんか？特に、パソコンの画面に長時間向かうことで、目の疲れや肩こりといった不調を感じている人は多いのではないのでしょうか。今回は「こころの疲れ」に焦点を当て、ストレス反応やその対処法についてご紹介しましたが、今回は「からだの疲れ」に焦点を当て、オンライン疲れを解消するための方法をご紹介します。

<こんなからだの疲れはありませんか？>

その①



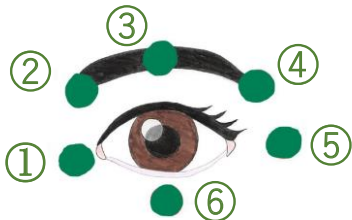
パソコンやスマホを見る時間が増えたからか、授業中に目が疲れやすく感じます。温めたりするといいて聞けど、授業と授業の間の時間は短くてゆっくりしてられないし…。

眼精疲労の解消には、目を温めることや冷やすこと、マッサージをすることなど、さまざまな方法がありますが、ここではもっと手軽に短時間でできる疲労解消法をご紹介します。



【ツボ押し】

指の腹を使って、①～⑥の緑のマルの部位を順番に押しましょう。

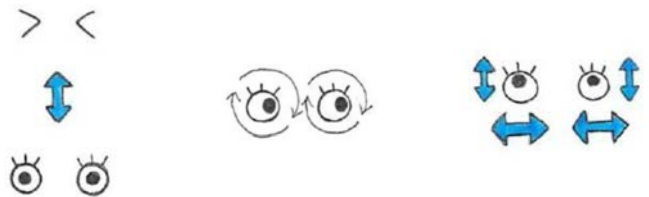


- 3秒押しして1秒休む…を数回繰り返すのが目安です。
- 眼球を刺激しないよう、必ず眼球を避けて押しましょう。強く押しすぎないよう気を付けましょう。

【目の体操】

- ・ぎゅっと閉じる→思いきり見開く を繰り返す
- ・ぐるぐる回す
- ・上下左右に動かす

というように、目を動かしてみましょう。



これなら、授業の合間や思い立ったときに気軽にできそうですね！



— ☆ — ☆ — ☆ —

その②

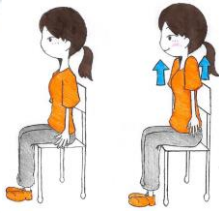


肩こりが気になります。パソコンを使っているときの姿勢が悪いのかな…？

肩こりの原因はさまざまで、猫背などの悪い姿勢や長時間同じ姿勢で居続けることのほか、ストレスや不安が関係していることもあります。また、先ほどご紹介した眼精疲労も、肩こりを引き起こすことがあります。肩こりの解消には、以下のようなリラックス法がおすすめです。



【肩のリラクゼーション】



1. 頭からお尻まで、まっすぐ1本の軸が通っているイメージで座る。
2. 両肩を上げる・後ろに開く・片方ずつ回すなど、色々と肩を動かしてみる（10秒）。
※肩以外の力は抜く。顔の表情は柔らかく。
3. 背中まっすぐのまま、ストンと肩の力を抜く。

— ☆ — ☆ — ☆ —

その③



授業に集中しようとパソコン画面を見ているけれど、何だか集中できない。
こころもからだも全体的に疲れている感じがしてスッキリしない…。
このよくわからないモヤモヤした感じはどうすれば良いんだろう…？

不安やストレスなどから、呼吸が浅くなったり、つい肩に力が入ったりしていませんか？
こころとからだは密接につながっているため、からだをリラックスさせることで、こころも
リラックスできるかもしれません。
以下にご紹介する呼吸法は、自律神経を整え、からだの緊張をほぐす効果があります。



【呼吸法】

始める前に…

- 無理はしないようにしましょう。自分のペースでゆっくり続けることが大切です。
- 肩の力を抜いて、リラックスさせて行いましょう。
- 目を閉じて、呼吸に意識を向けてみましょう。

1. ゆったりした姿勢で座り、軽く目を閉じる。
2. ゆっくり全ての肺の空気を口から吐き出す。
3. 「1、2、3」と数えながら、下腹を膨らませる感じで、ゆっくり鼻から息を吸う。
4. 「4」でいったん止める。
5. 「5・・・9、10」と数えながら、下腹をへこませる感じで、息を口から吐き出す。
6. 3～5を繰り返す。



からだの緊張も息とともに吐き出すようにイメージしてみましょう！



— ☆ — ☆ — ☆ —

いかがでしたか。授業が始まる前や昼休み、午後の授業の合間などに、是非実践してみてください。
遠隔授業の長期化が予想され、ゴールが見えないなか、どう頑張ればいいのか分からず苦しい気持ちになっていませんか？そんなときは是非、学生相談室にお電話ください。

【学生相談室ご利用案内】

https://www.komajo.ac.jp/uni/campuslife/pdf/support_soudan/info.pdf