

コウルで実践している簡単ストレスケアや心のオアシスになるであろう映像作品など、一部ですがご紹介いたします！



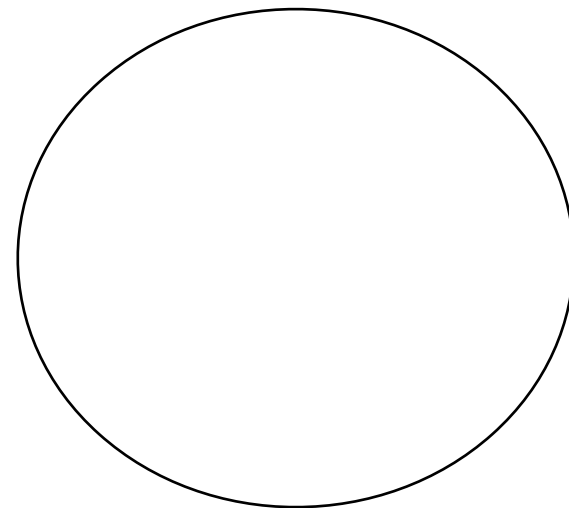
# ストレスチェック/あなたの今の状態は？

- 職場や家族の悩みがある
- 諦めることが多かった
- 同じ失敗を繰り返すことがある
- 何かしていないと落ち着かない
- やりたいことが見つからない
- 首や背に強張りがある
- イライラして怒ることが多い

- 他人の目や言動が気になる
- 喉が詰まったような感じがする
- 時間が足りない
- 何をするにも面倒だ
- 計画(仕事)がうまく運ばない

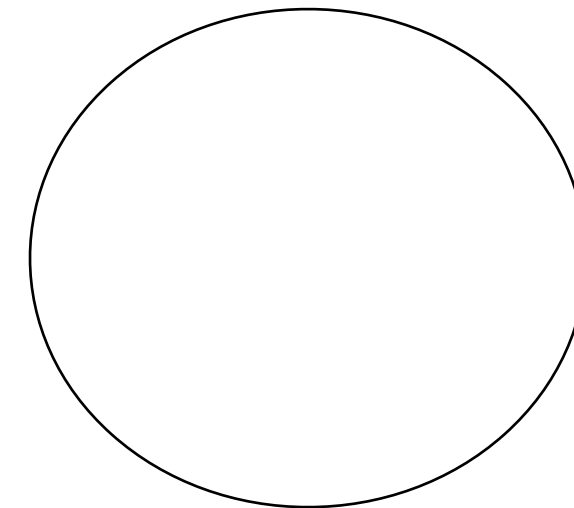
- 夜中に目が覚める
- いつも頭の中に考え事がある
- 自分や家族の健康問題に不安がある
- 将来に不安がある
- 過去のことで悩んでいる
- 自分に自信が持てない
- 簡単なことが決められない

欲求不満  
認知



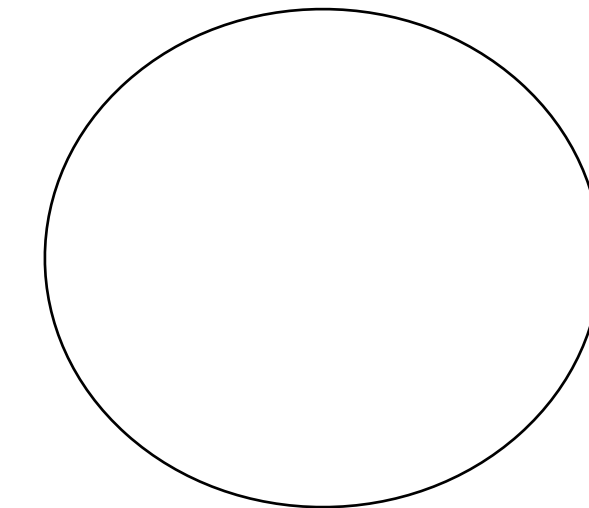
心の栄養  
自己受容・自己決定

プレッシャー  
生理



脳幹の活性化  
緊張をとり、体のバランスを整える

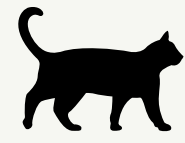
葛藤・迷い  
行動



目標を作る  
人の役に立つ目標を立てる

おまけ

...



からだの緊張を取り、脳の疲れを取ろう

# いつでもできる「呼吸の整え」 ～4・4・8呼吸～

《1》 楽な姿勢をとり、まず腹式呼吸を2～3回繰り返し、鼻から息を吐ききる。次に4秒かけて息を吸う。

《2》 4秒息を止める。

《3》 8秒かけて鼻から細く長く息を吐く。おなかを絞るようなイメージで。1～3を4回繰り返す。



途中で息を止めると、体内の二酸化炭素が排出されないため、血中の二酸化炭素濃度が増え、浅い呼吸で大量に放出されて不足した二酸化炭素濃度を正常に戻せます！



# 身体の冷えは心の冷え！お灸で体を温めよう。



ツボを温めると体がポカポカになります。



お灸とライターがあればすぐにできます。  
火事にならないように気をつけながら  
積極的にセルフケアしましょう。  
押して痛いところにのせます。  
その日の疲れ、その日のうちに！！  
※ポーッとしていてTシャツの一部が  
焼け焦げたことがあります。



こちらは火が入らないタイプのお灸。  
ライターや火が怖い方は是非、火を使  
わないお灸からスタートしてみてもいか  
がでしょうか？



# おやつは栄養（ビタミン・ミネラル・タンパク質）を補えるものを食べよう！



米・魚



豆



たまご



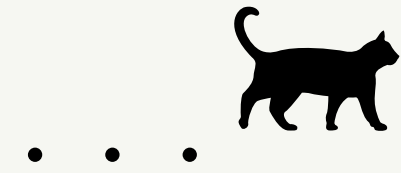
豆



フルーツ

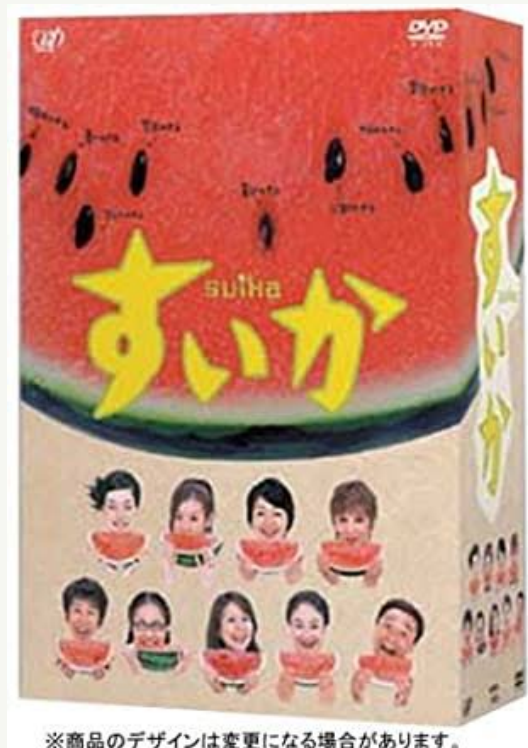


おまけ



心の栄養をたっぷり摂ろう！

おすすめドラマ・おすすめ映画編



## 「すいか」 2003

「20年先でも今でもおんなじなんじゃないかしら。自分で責任を取るような生き方をしないと納得のいく人生なんて送れないと思うのよ。」

「人はどこでも学べるということを実感したいの。遅すぎることなんてないのよ。私たちはなんでもできるんだから。」

「じゃあ何々、信用金庫の〇しは何なんですか？ お豆腐さんより上ですか、下ですか。それ～、つまらないでしょ、ねえ。ものすごく面白い人とか、ものすごく尊敬する人と一緒にいる職場が最高でしょやっぱり。」

「でも間違ってた。僕がゲイだから仲間はずれにされたんじゃない。僕が嫌な奴だったから。はあ僕の人生、これでよかったのか」

「もちろんよ。だって自分で決めた道じゃない。」

「（レポート丸写しの学生に対して）最初の講義で説明したはずですよ。間違ってもいいから、自分の言葉で考えなさいと。」

「今日あなたがしたこと私は一生忘れないでしょうね。でもこの仕事を選んだのは自分だから何が起ころうと逃げずにどんなことも引き受けて、生きていくつもりよ。自分の人生は誰も肩代わりしてくれないものだから、自分で責任を負うしかないのよ。」

「これさえあれば大丈夫なんてそんなもの世の中にはないの。いい成績とかいい大学出たとかお金を持ってるとか、そんなもの生きていくうえで何の保障にもならないよ」

「（母に向けて）私自分で何か決めたの生まれて初めてなのよ。うちを出て、自分の力でなんとか暮らしていこうって。それで不幸になってもかまわないって。私、自分の納得する人生を送りたい」

「外に出ないと見えないこともあるのよ。もちろん中にいないとわからないこともあるわ。人はどこでも学べるということを実感したいの。遅すぎることなんてないのよ。私たちはなんでもできるんだから」

「早川、また似たような一日が始まるんだね」 「馬場ちゃん、似たような一日だけど、全然違う一日だよ」





「女王の教室」2005

「イメージできる？あなたたちにした以上に酷い事は世の中にいくらでもあるの。人間が生きてる限り、イジメは永遠に存在するの。何故なら、人間は弱い者をいじめるのに喜びを見出す動物だからです。悪いものや強いものに立ち向かう人間なんて、ドラマや漫画の中だけの話であって、現実にはほとんどいないの。大事なのは自分たちがそういういじめにあった時に、耐える力や解決する方法を身につける事なんです。」

「いい加減目覚めなさい。まだそんなことも分からないの？勉強は、しなきゃいけないものじゃありません。したいと思うものです。」

これからあなた達は知らないものや理解できないものに沢山出会います。美しいなとか、楽しいなとか、不思議だなと思うもの沢山出会います。そのとき、もっともっとそのことを知りたい、勉強したいと自然に思うから人間なんです。好奇心や探究心のない人間は人間じゃありません。猿以下です。

自分たちの生きているこの世界のことを知ろうとしなくて何ができるというんですか。いくら勉強したって、生きている限り分からないことはいっぱいでもあります。世の中には、何でも知ったような顔した大人がいっぱいいますが、あんなものは嘘っぱちです。

良い大学に入ろう良い会社に入ろうが、いくつになっても勉強しようと思えばいくらでもできるんです。

好奇心を失った瞬間、人間は死んだも同然です。勉強は、受験のためにするものではありません。立派な大人になるためにするんです。」

「12歳の子供だって、自分の意思で断ることは出来たはずよ。自分の罪を認めて、みんなに謝ることもね！まったくあなた達は、何か気に食わないことがあると、親が悪い、教師が悪い、友達が悪いと、人のせいにして。いい加減目覚めなさい。そんなことばかりしていると、自分では何も考えられない、思考停止人間になるだけよ。」



# コウルメイツ必修作品



「SWEET HOME」 1993



「かもめ食堂」 2006



「夢をかなえるゾウ」 2008



「マザーウォーター」 2010



「パンとスープとねこ日和」 2013



学生の頃から、こころとからだを元気に保つ方法、引き出しをたくさん用意し、実践していくことでストレスと上手にお付き合いできるようになります。

コウルでは、社会人になる前に自分のこころとからだの状態を正確に把握し、セルフケアの方法を学んでいきます。

2つのバランスの良さが人生を豊かにする鍵です。

