

こころの整理箱 No.4



スクールカウンセラー 小村 緩岳

こんにちは。スクールカウンセラーの小村緩岳(おむらやすたか)です。夏休みが終わってひと月、やっと秋らしくなってきました。何をやるにもいい季節です。無理のないよう、健康に留意しながら前向きに取り組んでいきましょう。

困ったこと、悩みごとなどがあったら、一人で抱えることなく、遠慮なく声をかけてください。保護者の皆様からのご相談をお待ちしております。

こころとからだの健康を保つために欠かせない3つの習慣+α

1. 睡眠

睡眠がすべてのカギを握っているといってもいいくらい大切です。睡眠によってこころとからだはその日一日の疲れを取り、体力やこころの働きを回復することができます。「眠る」ということは、明日のために「こころとからだの調子を整える作業を行っている」ということなのです。ただ、それには「効率」が大事です。そこで、「効率よく睡眠をとるためのコツ」をいくつかご紹介します。



- ① 睡眠時間は少なくとも**6時間以上**。(個人差がありますが平均的に。)
- ② できるだけ同じ時間に眠りについて(遅くとも**0時前**には)、同じ時間に起きる。(睡眠—活動のリズムを一定にする。)
- ③ 休日に多めに眠りたい場合、起床時間の差を**2時間以内**に、かつ**9時前には必ず起床して日光を浴びる**。(平日のリズムを乱さないために。)
- ④ 寝床に入る**2時間前**に入浴をすませる。(寝つきがよくなります。)
- ⑤ 寝る前は刺激になること(スマホやタブレットなど)は避け、リラックス。

以上、睡眠は最高の休息です。規則正しいリズムとリラックスで極上の眠りを実現したいですね。

2. 運動

適度な運動は体のはたらきを活性化させます。筋肉の動きや呼吸に伴って体内の血液の循環がスムーズになり、凝り固まった体を解放してくれます。さらに、脳の働きを活性化させて、不安や落ち込んだ気持ちを軽くしたり、考える力や意欲を上げたりするのも役立ちます。運動が足りないと思う人は、散歩やストレッチなどでもいいので、楽しみながら無理なくできるものから始めましょう。

3. 食事

言うまでもなく、毎日の規則正しい食事は健康の基本です。穀物、野菜、果物、肉・魚などをバランスよく食べることが大事なのがご存じのとおり。不足しがちなビタミン・ミネラルはこころの安定にも必要です。八次中学校も給食が始まり、栄養バランスが考えられた温かい昼食が食べられるのは嬉しいですね。一方、甘いものの取りすぎは、からだだけでなくこころにも悪影響が指摘されていますので、清涼飲料水や間食のとりすぎには注意して、3回の食事を充実させましょう。



+α. こころのお手入れ

睡眠・運動・食事で体をしっかりお手入れしておけば、こころも強くすることができます。でも、勉強や部活、人間関係などによって、気持ちが落ち込んだり、不安になったり、イライラしたり、やる気がなくなったり・・・こころが疲れた状態になることもあるでしょう。それに備えて、こころの面からのお手入れも心がけておきましょう。

こころのお手入れ<こころの安定に役立つ8つの方法>

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| ① 感謝の気持ちを表そう。 | ⑤ 他人と交流・相談をしよう。 |
| ② 楽観的に考えてみよう。 | ⑥ 自分の得意・長所を増やそう・伸ばそう。 |
| ③ 他人も自分も思いやろう。 | ⑦ リラックス・休息できる時間をもとう。 |
| ④ 「よい経験」を思い出そう。 | ⑧ 読書をしよう。 |

「読書」について一言。読書から得る「知識」や「想像力」は、自分のこころの世界を豊かにしてくれますし、困ったときの問題解決の備えにもなるでしょう。「読書の秋」、ぜひ普段より多くの本を読んでみましょう。

スクールカウンセラーご利用について

勤務日(月曜)に合わせて学校までご連絡ください。

◇スクールカウンセラー勤務日(月曜)

- 10月 | 2日 (PM 八次小), 16日, 23日 (PM 八次小), 30日
- 11月 | 6日 (PM 八次小), 13日, 27日
- 12月 | 4日 (PM 八次小), 11日, 18日

◇相談場所: 八次中学校または八次小学校相談室

◇勤務時間: 9:55~16:40 (小学校 13:40~16:40)

◇相談受付: 学校まで事前にご予約くださいますよう、お願いいたします。

☎ 八次中(0824)62-5770 / 八次小 62-0961