

生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

1月ももう後半、寒さがかなり厳しくなって、まさに冬本番となってきましたね。コロナ状況もまだ落ち着かない中で、少し気の張る生活が続いています。受験を控えている人も多く、そうでなくても年度末を迎えて緊張を感じる機会が多くなるかもしれません。

寒さや緊張感から、身体に力が入って固くなってしまおうようなときは、心もかじかんで縮んでしまっていることが多いのです。そんなときにはとにかく温まりましょう。

## 「こころの温活」を

### \* 身体の「冷え」が生む悪循環

身体の冷えは、思った以上にメンタルにつながっています。ストレスがかかって緊張しているときには、自律神経の交感神経が活発になって、血管が収縮し、筋肉が硬直して手足が冷たくなります。反対にリラックスしていると、副交感神経が活性化し、血管が広がって手足が温かくなります。これを逆に考えると、身体を温めることで、心の緊張をほぐし、リラックスした状態を作り出すことができるというわけです。

ストレスによる過緊張を放置していると、筋肉が硬くなって血行が悪くなり、冷え性を悪化させてしまいますし、そうして手足の冷えを感じることもまたストレスになって…という悪循環が生まれがちです。

### \* 身体を温めると、こころもリラックス

自律神経は意識的にコントロールできないので、外から身体を温めることが大事です。

#### ☕ 温かい飲みものや食事をする

冷たい飲みものを控え、水分補給のときも、せめて常温、できれば白湯などを飲みましょう。お茶の時間にも、カフェインが強い緑茶や紅茶、コーヒーよりも、ハーブティーなどがいいですね。ホットミルクなども気持ちが落ち着きます。

#### 🛀 ゆっくり湯船につかる

お風呂に入るなら、シャワーだけで済ますのではなく、湯船にゆっくりつかりましょう。冷えを遠ざけるためには、体の芯まで温まることが大事なので、お湯を少しぬるめの温度に設定して、じっくりと入ると効果的です。

#### 👁️ 「3つの首」を温める

首、手首、足首の3つの首を冷やさないことが大切。ネックウォーマー、ハンドウォーマー、レッグウォーマーなどをうまく使って、温かい状態を作りましょう。腹巻や湯たんぽも使うとなおよいです。

#### 🍽️ 3食しっかり食べて規則正しい生活をする、ウォーキングなどの軽い運動を毎日取り入れるなども心掛けてみてください。

こころがリラックスできる、温かい身体になるよう、いろいろ試してみてくださいね。

## 相談室開室時間 毎週火曜日 10時～18時

相談の予約をしたい場合は、カウンセラー浅田に直接声をかけるか、担任の先生などに希望の時間を伝えてください。



### ♪ 気軽に声をかけてください

ちょっと話をしたい、相談したいなど、どんなことでも気軽に声をかけてください。静かな部屋でしばらく時間を過ごしたいというようなことでもかまいません。将棋盤などのゲーム、絵具、紙粘土などもあるので、気分を変えてのんびりなにかを創りたいときなどにもどうぞ。