

ハハトコ便り 第二号

～心理カウンセリングの先生からみなさんへ。～

寒い冬へと向かっていく秋。

なんとなくゆううつな気分になったり、落ち込みを感じるということはありませんか？

日照時間の減少は気分を落ち込ませたり、寒さで身体に不必要な力が入りがちになるなど、健康な身体にも倦怠感や疲労感が現れます。夜眠れなくなったり、食欲がセーブできなくなるなどして、体調を崩していく傾向があります。

このようなゆううつな気分を解消するには

外からの刺激が効果的と言われます。

朝起きたら部屋のカーテンを開けて、朝日を浴びてみましょう。

朝に太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされ、規則正しい生活が送りがやすくなりますし、倦怠感などを解消できます。

身体を温めることも、気分をほぐすのに効果的です。

このバイオリズムを知って、焦らず、そういうものだとして呼吸置き、自分をいたわってあげましょう。

ご意見・ご感想
お待ちしております

ジョイナス.ナゴヤ

Tel:052-252-8824/Fax:052-252-8842

<https://joinas-nagoya.jp/contact/index.php>

受験生のみなさんは

入試に向けて準備に励んでいることと思います。

受験は多くのお子さんにとって初めての力を試す大舞台。

身近にいる家族もストレスをためないようにしたり、風邪の予防や生活リズムを整えてあげることが応援になります。

不安や緊張を感じることは通常の反応ですが、多すぎると不自由です。

不安や緊張を少なくする“セルフケア”の一つに、“腹式呼吸”があります。

やり方は簡単ですので、ご紹介します。

- ① “深い呼吸”を意識してみましょう。右の絵のようにおなかに手を当てます。
- ② 呼吸の基本は「ちゃんと吐く」ことから。まずは「いーち、にー、さーん」と頭の中で数えながら、ゆっくりと口から糸のような細く長い息を吐き出します。
- ③ 息を吐き出せたら、同じように3まで数えながら、今度は鼻から息を吸い込みます。これを5-10分繰り返します。おなかがへこんだり膨らんだりするのを感じていると、より深い呼吸ができるようになります。これが“腹式呼吸”と呼ばれるものです。途中いろいろな考えが浮かぶことに気づいたら、また「いーち」と数え直しましょう。



“セルフケア”は多いほど助けになります。

いくつかストックをもてるといいですね。ジョイナス.ナゴヤの心理カウンセリングでも、ご案内しております。