

秋の名残を楽しもう！

読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋・・・と秋は楽しいことがたくさんあるのに、最近の日本は夏が長く、秋はあっという間に過ぎてしまうような感じがしますね。

そうこうしているうちに、朝晩の冷え込みが厳しくなり、もうすぐ本格的な冬の到来です。冬が来る前に、もう少し秋を楽しみましょう。



先日、映画「ミックス」を見てきました。新垣結衣や瑛太をはじめとする登場人物が、それぞれに事情や想いを抱えながら、卓球の男女混合ダブルス（＝ミックス）を通じて、日常生活に小さな奇跡を起こし、登場人物の生き方に変化や成長が現れる物語です。笑える映画と思いきや、最後にはいつものように泣いてしまいました。みなさんにも是非、おすすめです。2020年の東京オリンピックで、追加種目として採用される卓球のミックスが今から楽しみです。

適度な運動で緊張をとり、質のいい睡眠をとみましょう！

人間は緊張（ストレス）があると生体リズムが乱れ、よく眠れなくなります。強い緊張は睡眠と覚醒のリズムを乱すからです。さらに、寝る前のスマホやパソコンの光の刺激によっても眠気が妨げられます。そこで心身をリラックスするために有効なのが、適度な運動です。汗を流すことでスッキリした気分になり、軽い疲労感が緊張や不安による体の硬さをほぐしてくれるので、夜よく眠れるようになります。すなわち「心の疲れを体の疲れ」に置き換えるということです。

平均6、7時間の睡眠が健康によいとされていますが、それだけ寝ているから大丈夫という訳ではありません。大切なのは「睡眠の質」です。睡眠の質は、睡眠時間と睡眠の深さの両方で決まるので、眠りが浅ければ、起床時のスッキリ感は得られず、「あ～！よく寝た～！」ということにはならないのです。

睡眠には、レム睡眠（体を休める）とノンレム睡眠（脳を休める）の2種類の睡眠があります。約1時間半の周期で交互に訪れるのですが、眠りが浅いとその周期が保てなくなり、十分な睡眠時間が確保できいても、脳や体をしっかりと休ませることができません。深く眠るには、体の緊張をとることが大切なのです。

例えば、就寝前にリラクゼーションを・・・

力を抜いた状態から、筋肉に力を入れて数秒間緊張させる

- ①力を入れて眉間にしわを寄せる
- ②目をぎゅっと閉じる
- ③顔に力を入れてくいしばる
- ④首を前に倒す→後ろに曲げる→力を入れて肩を上げる

①から④ごとに



一気に力を抜き、そのまま

10秒ほど休む

力を抜く時に、自然と心もリラックスできるように

教育相談室に話しに来ませんか？

話したいこと、相談したいことがあれば、気軽に2階の教育相談室に来てください。

当面のカウンセリング日は

11月21日（火）12月12日（火）19日（火）の12時30分から16時30分です。