

学生および保護者の皆様へ

## カウンセリングルームだより



3月は「卒業」シーズン、旅立ちの季節でもありますね。この春、卒業を迎える皆さん、ご卒業おめでとうございます。この時期は誰にとっても、今までのあらゆる分岐点での出会いや別れを思い出し、感傷にひたりやすくなる時ではないでしょうか。

3月は、別れだけでなく「始まり」を予感させてくれる月でもあります。次年度への期待や不安など、様々な心境になることもあるでしょう。新天地での生活や学年が変わるなどの環境の変化による振れ幅も大きいですし、季節が冬から春へと移り変わるうえで、気温差が大きくなる時期でもあります。今月号では、生活上の振れ幅（様々な刺激による変化）の大きさと心身の相互影響について取り上げ、春を迎えるための工夫をいくつかご紹介します。



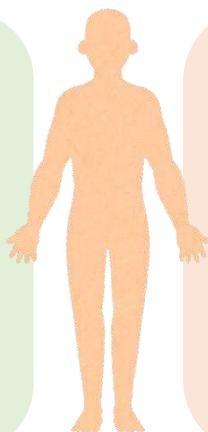
### 3月は、自律神経系が乱れやすく、心身の不調をきたしやすい⚡

#### 自律神経系

意思とは無関係に、外部からの刺激に対して自動的に身体機能を調整する

(例)

体温、心拍、血圧、  
消化器の調整など



#### 3月に多い刺激

- 環境の変化（卒業、転居など）
- 人間関係の変化（別れ、役割変化など）
- 次年度の準備（整理、新しい物の手配など）
- 気温の変化（朝晩気温↓日中気温↑）

➡自律神経系の乱れを引き起こしやすい⚡  
例) だるさ、頭痛、肩こり、お腹の不調など

### 自律神経系を労わって、心地よい春を迎えよう💡



#### 日光浴

日光を浴びることは心身にとって良い効果があるとされます。春休み中も、日中は日光を浴びる意識をしましょう。



#### 入浴

体を温めることは自律神経系の乱れを和らげ、睡眠を良くします。お湯の温度は38～40度が良いとされています。



#### 運動

適度な運動はエネルギーを循環させ、体の機能を維持・向上させます。長期休みは活動が低下しやすいので、少しの運動を意識してみましょう。

カウンセリングルーム情報💡：カウンセリングルームでマングラぬり絵をはじめました。一息ついたり頭がスッキリしなかったりする時に結構いいですよ！一人でもお友だちとでもどうぞ。



※学生の皆様へ

カウンセリングルームの開室日と申し込み方法は、3月1日配信のkumagoroを確認してください。