

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、これまでのあらゆる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、様々な心境だと思えます。新天地での生活、学年が変わるなどの環境の変化による心身の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、自律神経系が必然的に乱れやすく、心身の不調があらわれやすい

#### 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、呼吸数、消化機能  
ストレスや外的刺激の影響を受けやすい神経系です



#### 3月頃に多い刺激

- 環境の変化（卒業、異動、転居など）
  - 人間関係の変化（別れ、役割・地位の変化など）
  - 次年度の準備（整理、新しい物の手配など）
  - 気温の変化（朝晩と日中の気温差が大きい）
- ⇒自律神経系を乱す刺激となり、放っておくと不調が生じやすいです  
例) だるさ、頭痛、肩こり、めまい、お腹の不調



### ▶ 自律神経系（心身）を<sup>いたわ</sup>らって、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証明されています。春休み中も朝や日中は日光を浴びる意識を持ってみましょう。



#### 入浴

身体を温めることは睡眠を良くし、自律神経系の乱れを和らげる効果があります。お湯の温度は熱すぎない38～40℃がおすすめ。



#### 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、少しの運動を心がけましょう。

### 🍀 ころを助ける言葉たち 🍀

- 君の速さで（歩）ゆけばいい
- 「がんばり」すぎずが、丁度ええ
- 大丈夫。見ている人はちゃんという
- <sup>どんころ</sup>鈍行で行け、周りがよくみえる（\*鈍行…各駅停車の意）
- 大きく変わろうとしているから、大変なんだよ
- 進み続けりゃ、ゴールに届く

愛媛県松山市「ことばのちからプロジェクト」より  
<https://www.kotobanochikara.net/project.html>

※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3日配信の kumagoro、またはムードル（マイコース内のカウンセリングルーム）をご確認ください。

