

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

早くも3月、2025年度も最後の月を迎えましたね。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🌸皆さまの門出を心より祝福いたします。

3月は、寒さが和らぎ、草木が芽吹く時期であり、別れや出会い、新年度への準備など様々な「変化の始まり」の月でもあります。体感としてはあっという間に過ぎてしまう3月かもしれませんが、変化の多い時期だからこそ、自分自身を労わる時間を大切にしてもらいたいと思います。今月号は、変化に敏感な「自律神経」を含めて、心身の体調面とうまく付き合うコツをお伝えします。



3月は自律神経系が乱れやすく、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（自律）的に身体機能を調整します
例) 体温、心拍、血圧、呼吸数、消化機能など
▶ ストレスや外部刺激の影響を受けやすい神経系



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）



自律神経系が必然的に乱れ、放っておくと以下のような不調が生じやすくなります
例) だるさ、頭痛、肩こり、めまい、お腹の不調、睡眠不良、食欲不振、気分不良など



▶ 自律神経系（心身）を^{いたわ}らって、心地よい春を迎えよう🌸



きもちい～
日光浴
日光を浴びることは心身に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ちましょう。朝日を浴びると気持ちがいいですよ。

はあ～
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。寝る1～2時間前に入浴することが良いと言われています。

スッキリ
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。また、運動後の休息はリラックス効果が出やすいです。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。

偉人からのメッセージ

“逃げた者は、もう一度戦える” by デモステネス(古代ギリシャ政治家)



抗い続けることも、一度離れて機を見計らうことも、どちらも立派な戦い方だそうです。

※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2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。