



新年明けましておめでとうございます。始業式に校長先生からのお話にもありましたように、元旦から心を痛める災害のニュースがありましたね。私自身は阪神淡路大震災を思い出さずにはいられなかったです。人生は自分が思うようにはいかない事もあると、一寸先は闇だから今を精一杯生きるという考えも痛感させられた出来事でした。皆さんはまだ、そんな事は感じていないかもしれません。だとしたら想像してください。相手の置かれている状況を自分の身に置き換えてみる。それだけで他者理解につながるはずです。心豊かな人生に幸あれ！

「10分早く寝る」を

心がけよう！

今回は健康の基本となる睡眠について、「漢方の養生」という考え方を取り入れながら一緒に学びましょう。

問題点は？ なかなか眠れない、眠りが浅い等睡眠に関する色々なことがある。

どんな眠りがいいのか？

横になって10~20分以内で眠る。夜中に何度も目が覚めない。

夢を覚えていない、朝すっきり起きられる。

夜中に目が覚めても、またぐっすり眠れる。

眠れないと何が問題？

睡眠中にホルモンの働きが活性化して、内臓や筋肉等の体のダメージを修復したり、脳の情報整理をしたりしているといわれている。

眠れないと体のダメージは修復されず、心も不安定になってくる。

日本人の睡眠時間は世界的に短い

たっぷり眠ることより、早く眠ることを意識する。

中医学的には 23時から3時の間に熟睡できているのがベスト。

まずは「いつもより10分早く寝る」ことを意識するといい。

ぐっすり眠る秘訣は？

体と頭が程よく疲れているのが大切。パソコンに向かって仕事している人は、仕事の合間に、屈伸でも肩回してもいいので少し体を動かす。

肉体労働が中心の人は寝る前に本を読んだり、漢字ドリルをやってみたりする。

冷え性の人は日中も暖かい服装をしたり、冷たいものを飲食しないようにしたりする。

カフェインをとりすぎない。朝起きたら日光を浴びる。気づいたことがあれば改善してみて。

起床時間は季節による

中国最古の医学書には春、夏、秋は早起きするようにと書いてある。冬は日が昇る時間が遅いため、人間の生活も太陽に合わせてゆっくり目覚めると。早朝から起きる必要がある人は、暖房をタイマーでオンにして暖めてから活動するようにしておく。人間も自然の一部という考え。

※養生は日常の生活で実践するものなので無理をしない。人それぞれ、継続を目標にできることからはじめよう。

参照：R5.12/23 朝日新聞土曜版 be 知っ得なっ得ライフ&マネー漢方で養生③ 睡眠との向き合い方



みんなの
ストレス解消法は？



モヤモヤを吹き飛ばせ!

テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。

頭がぼおつとしたら 散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



集中力が切れたら 好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。



気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。
自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう



「今」の気持ちを書いて リフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。

