



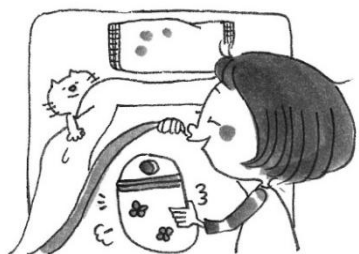
今年もよろしくお願いします。休み明け、みなさん体調はどうですか。

風邪が流行する時期ですが、風邪や熱は決して悪者ではなく、本来はわたしたちの免疫力を高めてくれる大事な存在です。細菌やウイルスは、身体が高熱になると勢いが急激に落ちる一方、免疫細胞は熱が上がるほど力を増しています。なのでかかってしまった際には「この熱で更に身体が丈夫になる」という方に気持ちをフォーカスしてみたいと思います。

とはいえ・・・!受験生のみなさんは大事な日に自分の力を存分に発揮できるように、日々の生活を意識していきましょう。勉強もあるかと思いますが、睡眠をとること、栄養のある食事、リラックスする時間、そして日々の手洗いや身体を温めることを意識していきましょう。

## 【ぐっすり睡眠を目指そう!!】

「睡眠」はしっかりとれていますか。次の日につかれが残っていたり、寝ても寝ても寝たりない・・・そんな人もいるかもしれません。要因はいろいろあると思いますが、睡眠がきちんととれていないと、免疫力が落ち、体調をくずしやすくなるので、下の3つのポイントを試してみてくださいね。お風呂は寝る2時間前くらいに入ると、寝る頃身体の体温が下がってきて眠たくなりやすいです。寝るときはスマホや携帯を「機内モード」にするのもオススメ★ついつい、いじりたくなるけど、解除する手間が面倒くさいのであきらめていじらなくなりました!(実際にやっている経験談です♪)



☆布団を温めておく  
布団が冷えていると寝つきが悪くなるので、温めておきましょう。寝る1時間くらい前に布団の中に湯たんぽなどを入れておきます。



☆ぬるめのお湯に  
ゆっくり浸かる  
熱めのお湯に浸かると体温が上がり、眠りにくくなります。ぬるめのお湯にゆっくり浸かって、からだの芯から温まりましょう。



☆厚着しすぎない  
厚着したまま寝たり、布団をたくさん掛けすぎたりすると、眠りに入るための体温の低下がうまくいきません。

## 【やる気スイッチって?】

宿題や勉強を始めることや家の手伝い等をするときに『めんどくさいなあ』と思うことはありませんか。そんな皆さんに『めんどくさい』の対処法についてお話したいと思います。

「作業興奮」という言葉を知っていますか。手足を動かしたり、何かを考えたりすることで、脳が刺激されることを「作業興奮」といいます。この作業興奮を起こすことで、集中力の元である「ドーパミン」が分泌されます。人はやりたくないことをやろうとするときはつい、『明日やろう』と思いがちです。しかしそれをしてしまうと、やる気は更に低下してしまいます。「めんどくさい」と思ったときには、下の☆のように“少しだけ動いてみる”のも一つの手です。

☆勉強を始められるように道具を用意する

☆携帯を別の部屋に置いたり、テレビを消したりする

☆1問だけ解いてみる

準備ができたなら、1分でもいいので作業に取り組んでみて下さい。人は今作業していることを続ける習性があるとも言われています。できなかった時に自分を責めないこともポイント。ぜひ一度試してみてくださいね。



## 【こころのほけんしつ\*カフェ\*】

前回、「自分の本音、～したい」という気持ちにブレーキをかけているトゲに目を向けてみましよう、という話をしました。トゲに気づいたら、やっぱり抜きたくなりますよね。ではどうしたらいいかを今日はお話していきます。2つの内、今回は一つ目の方法をお伝えします。

【トゲがあるなあ気づいて、眺める(俯瞰する)】  
例えば、「本当の気持ちを言ったら嫌われる(ように感じている)。だから言わない、我慢する」というトゲが刺さっている場合。その人が、誰かと話をしていて嫌だなと感じることを言われたけれど笑ってごまかしてしまったとします。するとその人はきっともやもやすると思うんですね。そんなとき、「自分は今何を感じてるのかな?」と自分に聞いてあげて「あ、わたしまた我慢してた!」「嫌だなあ」「自分なら絶対こんなこと言わないのに」「でもいやだと言ったら嫌われそうだよ」「嫌われるのは怖い」などの自分から出てきた気持ちや考えを『そうなんだね。今そう感じているんだね』と言って眺めている【もう一人の自分】をイメージで登場させて、「そう感じてるんだね」と声をかけてみてください。これを【俯瞰(ふかん)する】といいます。これをするだけで、感情や思考に飲み込まれている自分から【一步離れた自分】が生まれます。飲み込まれないで離れるということを、何かネガティブな出来事があるたびに繰り返していくと、不思議と同じことが起こっても「あれ?大丈夫かもしれない」と感じたり、勇気を出して行動しようと思えたり、自然と行動できる自分になったりもしていきます。わたしの実体験でもあります(^\_^)気持ちを俯瞰するのはその瞬間にやるのが難しくても、帰り道や部屋に一人いるときなど後からでもOKです!試してみてくださいね☆

