

ほっとすぺーす😊10月号

令和4年9月30日(金)

木山中学校 心の教室

文責 ●● ●●
●● ●●

台風が去った後、急に肌寒くなりましたね。体調をくずしているひとはいませんか？

規則正しい生活をして季節の変わり目も元気に過ごしましょう。

今月のカウンセリングの日程です。

困ったことがあればいつでも保健室に相談に来てくださいね。



10月のスクールカウンセラー来校予定表

月	火	水	木	金
3	4 10:00~17:00	5	6	7 10:00~17:00
10	11	12	13	14 10:00~13:00
17	18 10:00~17:00	19	20	21 10:00~17:00
24	25 10:00~17:00	26	27	28
31				

●●SCによるコラム 今月のテーマ:「なかなか寝れないときは…」

ベッドに入ってもうずいぶん経つのに眠れない。。

目を閉じると考え事が頭にどんどん浮かんで来て。。

いざ眠ろうとしてなかなか寝つけないうちに、「寝なきゃ」と焦るほど、逆に目が冴えてしまうこともあります。

人間、頑張って起きることはできても、頑張って眠ることはできないと言われています。眠りたい時間に体を睡眠モードにして眠りにつくためには、体内リズムを整えるための日々の積み重ねが重要です。起床時に朝日を浴びる、15時をすぎて昼寝をしない、日中体を動かす…など日々気をつけられると良いですが、なかなか難しいときもありますよね。

寝付けないうち、「寝なきゃ」と焦ることは禁物です。「～しなければ」の思考は緊張が高まり、交感神経が優位になってしまいます。いかにリラックスして過ごせるかが大切です。まずは部屋の明るさや温度や湿度を整えて…。

後頭部にあるリラックスのつぼ「百会」は心を落ち着かせるのに役立ちます。また、ベッドの上で、“リラックスの姿勢”と言われる体勢を作ってみるのもおすすめです。仰向けで足を肩幅程度に開き、顎を引き、両腕は体から少し話した位置でだらんと伸ばします。手のひらを上に向けて胸を開き、背中がベッドに沈み込んでいくイメージを持ったり、ゆっくりと深呼吸をして、その呼吸に意識を向けてみたり…“自然に囲まれた湖に浮かんだボートで昼寝をしている”などのイメージも効果的なこともあります。みなさん、ぜひ自分に合った方法を見つけて、良い睡眠をとってください。

