



## 「心とからだがととのう」

教育相談課 村上 美春

夏休みに少しは休めたでしょうか？2学期も始まり、運動会、勉強…で忙しいことと思います。始業式前日には「学校が始まる…」とブルーマンデーのような症状が出ていた人もいないでしょうか？また、ソーシャル・ジェットラグ（平日と休日の就寝時間・起床時間がずれる社会的時差）により、リズムを取り戻せていない人もいるかもしれません。

私たち人間は休息を必要としますが、神経は365日24時間営業です。自律神経は大きく分けて交感神経と副交感神経の2種類があります。「もしかして、自律神経が乱れているかも？」と感じた人は、次のチェックリストで当てはまるものにチェックしてみてください。

- すぐに疲れる、疲れやすい
- なんだかやる気がでない
- 頭痛がある
- お腹の調子が悪い、下痢や便秘をしている
- 不安を感じることが多い
- 理由もなくイライラしやすい
- いくら寝てもすっきりしない
- 思考力、決断力が低下した気がする
- 風邪をひく回数が増えている
- 肩がこりやすい
- 緊張してドキドキしやすい
- スマホ、タブレットを毎日平均2時間以上している
- 適度な運動をしていない

当てはまる数が多いほど、自律神経の乱れが大きい可能性があります。

自律神経は大きく分けて交感神経は「覚醒モード」、副交感神経は「リラックスモード」。環境や状況に応じてどちらかが働きます。幼少期は交感神経がよく働き、成人になるにつれて副交感神経の働きが多くなります。体の成長に心が追い付かなく誰もが不安定になる時期です。切り替わる時期が思春期に当たるので、自律神経のバランスを崩しやすくなるそうです。心と体の発達の変化を肯定的に受け入れ、うまく付き合っていきましょう。自身の心が曇り空の時には、入浴、大きな声で歌う、散歩するなど気分が晴れる方法を試し、自分にあった形でととのえていきましょう。

引用：「ココロとカラダの整え方」より

### 9月の来校予定日

スクールライフアドバイザー 武内先生

9月2日(火)・9日(火)・16日(火)

スクールソーシャルワーカー 丸山先生

9月1日以外の月・木曜日

9月2日(火)

※どのような場合でも、話の内容の秘密は厳守されますので、安心して相談してください。

