

心の教室だより

6月号

一宮市立中部中学校 心の教室

スクールカウンセラー

スクールカウンセラー

心の教室相談員

心の教室相談員

こころの豆知識



季節を飛び越えたのかと思うほど暑い日だったかと思うと、次の日は雨が降り続きたり、晴れ間が出たと思ってもすぐに曇ってしまったり、不安定な天気が続いていますね。6月に入ると梅雨を迎えるため、しばらくは落ち着かない空模様との付き合いが続きそうですね。

すっきりとしない天気が続く6月は、心の不調が現れやすい季節と言われています。「1日の中で寒暖差が大きく体調を崩しやすいこと」や、「梅雨特有のじめじめとした湿気により不快感が強いこと」、「屋外での活動がしづらく運動不足になりがちなこと」など、気候や生活習慣の変化によって身体を感じる負担や違和感が、心と身体のバランスを乱し、心の病気を引き起こすきっかけにもなるのです。

特別忙しいわけではないのに疲れを感じたり、何をするにも気だるく感じたりしたら、それは“心の不調のサイン”かもしれません。そんなときは、自分に合った方法でこころと身体をしっかりとほぐすことが大切です。

☆雨の日にもできるこころと身体のほぐし方☆

- * ストレッチやマッサージをする。(軽い筋トレもおすすめです)
- * ゆっくりと湯船につかる。身体を温める。
- * 適切な時間にバランスのよい食事をとる。(早食いは注意!)
- * 部屋の整理整頓をする。
- * DVD鑑賞や読書をする。 などなど…

これ以外の方法もあるので、お家の人やお友達と情報交換してみると意外な方法が見つかるかもしれませんね。いろいろ試して、心も身体もリフレッシュしてみましょ
う♪