

スクールカウンセラーからのおたより

長い長い残暑から急な秋、冬。学校生活にも普段の生活の流れがもどって来ていますが、寒さも加わって、頭痛、めまい、食欲不振、けだるさなど、体調が悪く、落ち込みやすくなっていると心配している人がみられます。

まずは「**ありがとう反省会**」やってみました？でも、心の持ち方から不調を整えるのは、すぐには結果を感じられないかもしれませんね。そこで今度は、動かしやすい身体の動きから自律神経にアプローチする方法を考えてみたいと思います。

タモリさんと山中伸弥さんによる「NHKスペシャル シリーズ人体 神秘の巨大ネットワーク」という番組でも紹介していましたが、「脳腸相関」という言葉があります。「腸」が活発に動くと、迷走神経（脳から腸まで内臓全体に届いてコントロールする、大部分は副交感神経繊維）を通して「脳」にも変化が出るというのです。ポイントは迷走神経です。迷走神経は副交感神経系（リラクセス系）ですから、心拍や呼吸もコントロールし、心身のリラクセスをすすめます。

夏休みの間、何となくごろごろしていませんか？これでは体内で、血液やリンパがうまく回らなくなって、自律神経がバランスをくずし、疲れや不調を感じやすくなります。そこで、調子が悪いからと横になっているより、逆に身体を起こして、散歩や階段登りから始めて、身体をマメに動かすことをおすすめしたいと思います。全身の血液やリンパのめぐりがよくなって、ほどほどの食欲を感じ、おいしく食事をとることで腸が働き、脳でもリラクセスの指令が出ます。眠りが深くなり、疲労回復と、もつれた記憶の整理が進むというわけです。ゆっくり息を吐くと、さらに迷走神経は活発になります。これなら、ちょっと意識するだけでできますね。

それでも、まだうまく体や心が動いてくれなければ、相談室で、おしゃべりしてみませんか？



11月の訪問は11/8(月)・19(金)の予定です。相談の申し込みは担任、養護、相談担当の先生方にたずねてください。

スクールカウンセラーより