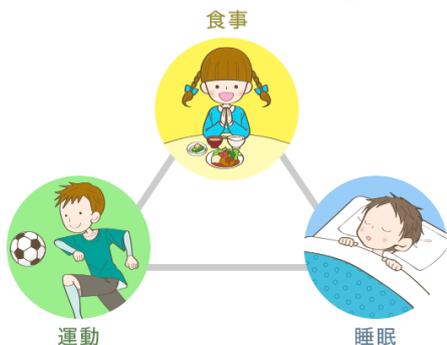


## 元気になる3つの習慣



私は、カウンセリングの時に毎回必ず聞いて確認することがあります。これができていれば、いつかは必ず元気を取り戻すと考えています。それは、「基本的な生活習慣」(と人間関係)です。特に、**①質の良い睡眠、②健康的な食事、③適度な運動**に注目しています。この様子を聞くことによって、いろいろなことが分かります。家族との関係や雰囲気、悩みや問題とその深さ、依存性(留意)、そして健康状態などが見えてきます。

睡眠は、ただの休憩ではありません。質の良い睡眠は、心身の健康に重要なことは知っていることでしょう。大谷翔平選手も生活で一番気を

付けていることは、睡眠を十分とることだそうです。睡眠中に、身体の修復が行われ、脳もリフレッシュされます。つまり、日中のパフォーマンスもぐっと上がります。それは、大谷選手が証明しています。質の良い睡眠には、いつも同じ時間、同じルーティンで寝ることが大事だそうです。また、毎晩7~8時間は必要です。特に、寝る前のブルーライトは、厳禁です。寝る1時間前は、ゲームや携帯をやめ、入浴や読書でゆったりしたいものです。

食事には2つの役割があり、1つは健康を維持・増進することです。もう1つは、食習慣や食文化等、心の豊かさや人間関係・コミュニケーション形成の役割です。子どもたちには前者を、親たちには後者を強調して聞きます。どちらも、食べることは身体と心に大きく影響し、おいしさ、家族とのつながりによる満足感で、自己肯定感を高める働きもあります。ぜひ、家庭でも、学校でも、充足感のある心豊かになる食事を期待したいものです。因みに、大谷選手の本棚には、哲学・啓発ビジネス本と**栄養学の本**が(マンガも)多くあると言われています。

運動することで心肺機能が高くなります。血流が改善され、ストレスも減少し、エンドルフィンという幸福感をもたらすホルモンの放出を促します。運動後にランナーズハイという幸福感に浸ることにより、ストレスが解消され不安を軽減します。うつ病の方が運動療法により改善・回復したケースを何例か経験しました。散歩やジョギング、サイクリング、ダンスやストレッチなど、楽しめるものを選び、継続したいものです。1日平均30分程度できるといいですね。運動を習慣にすることで、体の機能が改善され、エネルギーレベルが上がり、健康状態や意欲も高まります。

上記の3つのどれも充足したときは、幸せホルモンのドーパミンやセロトニンなどが出てくるので、幸せな気持ちになるということです。生活と、身体と心は一体ですので、悪循環になったり好循環になったりします。生活リズムを整えて**好循環**にしましょう。

これらのことは、当たり前のことですが、「当たり前のことが当たり前にできる」ことが、充実した人生を送る秘訣です。ある中学校の生徒(会)のテーマと同じですが、大切なことです。最初は努力が必要で困難なことでしようが、できるようになれば習慣になり、何の努力もいりません。さあ、2学期のスタートです。(文責小林)

## 9月のクオーレ開設日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

\*黒字が開設日です。通室生徒は9時~16時。

\*赤字以外は電話・来室相談可能日

(相談受付時刻：午前10時~12時、午後1時~3時)

\*電話相談では、自分の名前や子どもの学校名を名乗る必要はありません。秘密は守ります。