

相談室だより あおぞら

No.3

令和4年7月8日発行

いよいよ夏休みが始まります。夏休みは普段と違って生活リズムが乱れがちです。学校に行くために早く寝たり、早く起きたりする必要はないかもしれませんが、なるべく生活リズムを一定に保てるようにしましょう。



夏休みも生活リズムを保とう！

物理学の世界では、動いているものを動かし続ける力（動摩擦係数）よりも、止まっているものを動かそうとする力（静止摩擦係数）の方が大きくなります。人間の生活も一緒に、急な変化についていくには大きな負担が伴います。休みの期間中に生活リズムが乱れ、昼夜逆転になってしまったら、休み明けに朝型の生活に戻るのがとても大変になります。生活のリズムを保つよう心がけましょう。



信号などで一度止まった後にこぎ出す時のほうが、スピードに乗って一定のリズムでこぎ続けている時よりも、大きな力が必要になりますよね。

夜更しせずに早めに就寝し、朝も一定の時間に起床することは、ストレスの予防になり心の安定にも繋がります。



「幸福ホルモン・セロトニンを知っていますか？」

脳科学的にも、朝きちんと起きる生活の重要性が明らかになっています。朝起きて、太陽の日を浴びることによって、私たちの心の安定に大切な「セロトニン」という脳内ホルモンの分泌が促されます。セロトニンは脳の中で不安や恐怖を和らげ、穏やかな気持ちで過ごせるようにする役割を果たしています。朝起きたらすぐにカーテンを開けるなどして太陽の光を浴びることを心がけましょう。



部屋の照明では明るさが足りないので夜型生活ではセロトニンが十分に作れません。セロトニンが不足すると疲れやすい、イライラする、やる気が出ないなどネガティブな気持ちになりやすくなってしまいます。

夏休みは普段とは違う新たな経験を積む絶好の機会です。部活動や夏期講習に参加するもよし、友達や家族と過ごす時間を多くとるもよし、あるいは読みたかった本を読むなど趣味の時間を充実させてみていいかもしれませんね。朝型の生活リズムを保ち、充実した夏休みを過ごしましょう！



インドア派という人は、外に出て日光を浴びる時間を意識的に作りましょう。ハードな運動は必要ないので、朝か夕方の涼しい時間帯に20~30分程度、散歩の時間を設けてみてはいかがでしょうか。図書館に行って課題に取り組んだり勉強したりしてみてもいいかもしれませんね。



7、8月 相談室の予定



開室時間 9:30~17:00 (水・金のみ 9:00~)

【7月】

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
31	※					

【8月】

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	31			



相談室だよりは、東京教育カウンセリング研究所のホームページ（<http://www.kyouiku.or.jp>）でもご覧いただけます。

【注意】

- ※7月25日(月)と8月22日(月)は午前のみ開室です。
- ★土日祝日と■色の日は閉室です。
- ★開室日であっても、予約なしで来室するとすでに他の人の予約が入っていることがあります。できるだけ事前に空き状況を確認し、予約を取るようになしてください。