

心と体の疲れ



自分でできる解消法を教えましょう！

新しいクラス、新しい担任の先生、新しい友だちに囲まれて始まった、新しい学年。早く慣れようがんばっていた人も、まだちょっと不安な人も、そろそろ疲れがでるころかもしれませんね。

「がんばろう。うまくやろう」という気持ちがあるからこそ、私たちは時々「疲れたなー」と感じます。一晩も眠れば元気が回復するくらいなら大丈夫。でも、ひどくがんばりすぎたり、不安な気持ちが長く続いたりすると、心と体が「もう、がんばりたくない」状態になることもあります。これは誰にでもあること。それでもまだがんばりすぎたりすると、心と体の調子をくずしてしまいます。

今の自分を振り返ってみて、こんなことはありませんか？

- イライラする
- やる気がでない
- 友だちといるのがめんどろ
- よく眠れない
- 食欲がない、逆に食べ過ぎる
- 下痢や便秘をよくする
- 肩こり、頭痛、腹痛、などがある

これは心や体が疲れすぎているサインかも。ゆっくり休んでみましょう。それから誰かに話してみるのがいいですよ。他にも、自分でやってみると心と体が軽くなるいくつかの方法があるので、紹介します。

★体を動かそう！

軽いランニング、サイクリング、ダンスなど、やってみよう。ゆううつな気分がスッキリしたり、ぐっすり眠れて体力が回復したりするのでおすすめ。1日にたくさんがんばると、よけいに疲れてしまうので、毎日「スッキリした」と思うくらいの運動を続けてやってみよう。



★なんでもいから「書いて」みよう！

なんとなくモヤモヤするときは、なにかに「書く」といいですよ。文章でも、イラストでも、落書きでもなんでもかまわない。自分の状況を思っていることをありのまま書いて読み直してみよう。「こういうことだったのか」と第三者の目で見ることができて落ち着いたり、「こうしてみよう」と違うやり方が浮かんだりするかもしれません。



★リラックスできる呼吸法！

腹式呼吸をやってみよう。イスに座って背筋を伸ばし、目を軽く閉じる。おなかに手を当てて、へこんでいくのを意識しながら、ゆっくり口から息を吐き出す。この時に頭の中で3秒数える。

息を吐ききったら今度はおなかを膨らませながら、3秒かけて鼻から息を吸い込む。これを繰り返します。心も体も落ち着いて、リラックス効果があります。

★「なりたい自分」は、どんなかな？

なんとなく自分の欠点ばかり気になったり、自信がもてない時は、ちょっと見方を変えてみよう。気になっていること以外なら、「案外できている」こともあるのではないですか？プラスの自分を信じてみよう。

そして「こんなふうになりたい」と思う自分をイメージして、そのために実行することを決めてみよう。ポイントは、簡単にできることから一つずつ。できたら自分をほめることが大切だよ。



★音楽を聞こう！歌を歌おう！

音楽に心いやされたり、逆に心をゆさぶられたりした経験は誰にでもあると思います。アップテンポな曲でとっても楽しくなったり。いまの気分にあった曲を思いっきり聞きましょう。歌うのが好きなら、大きな声で歌うのもいいね。



★笑ってみよう！

思いっきり笑うと、元気になる気がしませんか？これは科学的にも正しいとされていて、笑うと脳などから、心をいやしたり、やる気をアップさせる物質が出るそうです。それに笑顔でいるほうが、周りの人といいい関係を作りやすいですね。

