

11月になり、肌に触れる風もだんだん冷たくなりました。最近では気候変動の影響からか、寒暖差が激しく、体の調子を整えることも難しい気候となっています。また、冬が近づくと日照時間が短くなり、幸せホルモンとも言われるセロトニンの分泌が少なくなります。理由もなくつらくなったり、涙がこぼれたりすることもあります。今回は、そんな心と体の調子を整える方法をご紹介します。



- 運動・・・ウォーキングやストレッチをして体を動かしましょう。特に誰かと一緒に体を動かすとより効果的です。
- 外出・・・外に出て、日の光を浴びましょう。外出することで生活リズムに規則ができ、食生活を整えることにもつながります。外出ができない場合は、朝、カーテンを開け日の光を浴びる。それだけでも効果があります。
- タンパク質を摂る・・・肉や魚を食べましょう。セロトニンの材料となるアミノ酸を多く含みます。意識的に幸せホルモンを増やして、心が不調にならないようにしましょう。

「隣の芝生は青く見える」



皆さんは、人をうらやましく思ったことはありますか。

日頃、自分なりによく取り組み、頑張っていると自分自身では思っている、ふと周りを見ると、自分よりもバリバリ活躍している人がいると感じてしまうことはありませんか？

そう感じることはよくあることでしょう。ですが、自分が思っている以上に周りの人から見れば、あなたはしっかり取り組んでいると感じられ、認められているのではないのでしょうか。周りの人から見たら逆にうらやましく思われていることもあるのではないのでしょうか。

よく「隣の芝生は青く見える」と言います。どういう意味でしょう。それは、自分よりも他の人がより良く、優れて見えてしまうことだと思います。自分が持っているものよりも、他の人が持っているものの方がより良く思えてしまうこと、そんな時は自分の持っているものの良さには気付かず、悪いことばかり気になってしまいます。

では、なぜ隣の芝生は青く見えるのでしょうか。それは、相手の持つものがうらやましいと感じることや自分に自信がないからだだと思います。マイナス思考や自分を低く考えることが自信の喪失につながります。

そんな時は、他の人と比べないことや物事の視点を変えてみる、自分の理想に近付ける努力をすることです。自分から見てよく見える人も、裏側ではたくさんの努力をされていて、その一部しか見えていないのかもしれない。自分の理想に向けて努力することで前向きになれると思います。自分の長所にも目を向けていきましょう。

参考 小学館 Domani <https://domani.shogakukan.co.jp/612659>

《片桐弥生先生 来校予定日》

11/11 (月) ・ 18 (月) ・ 25 (月)

*ご相談は下記でも受け付けております
電話番号: (0894)72-0102

メール: nomh-soudan@school.esnet.ed.jp