



感謝の気持ちを育む

私たちは日々の暮らしの中で感謝の気持ちを忘れがちです。住む家がある、食事ができる、勉強ができる、クラブ活動ができる、ということは、日常生活の中で当たり前のこととしてあまり意識することがないかもしれません。しかし実際はそうではありません。日々の当たり前の生活は当たり前ではないのです。それはコロナ禍にあってみなさんも経験し、感じるところがあるかもしれませんね。日々の当たり前の生活の中にある沢山の感謝に気づく力はみなさんのレジリエンスを高めます。

Count your blessings! 「感謝日記」をつけてみる

- ①寝る前に、その日にあった「良かった」「うまくいった」と感じることを思い出します。
- ②それら3つ書き出してみましょう。
(書くのが面倒だという人は、数えるだけでもOK!)
- ③できれば、なぜ良いことが起きたのか?なぜうまくいったのか?についても考えてみましょう。

「ありがとう」という感謝の気持ちを感じながら眠りにつきます。



「良かったこと」はどんな小さなことでも良いです。昨日と同じでも良いです。毎日続けることが大切です。感謝すると、脳からドーパミンやオキシトシン、エンドルフィンといった幸福を感じるホルモンが分泌されます。同時にストレスが抑えられ、気持ちが落ち着いてきます。これらの作用により血圧や心拍が安定し、病気に対する免疫力も上がるといった効果も得られます。感謝の気持ちは心にも体にも良い影響があると言われています。感謝の気持ちを持つことが習慣にできたら、感謝の気持ちを周囲の人たちに伝えていけると更に良いです。感謝の気持ちを伝えると、周囲の人たちも幸せな気持ちになり、感謝の気持ちが広がっていきます。そうすると自分や周囲の人たちのレジリエンスを高めることとなります。

【参考資料】
「健」12月号
「レジリエンスで心が折れない自分になる」久世浩司著

{ さむ〜い冬も体ぽかぽか }

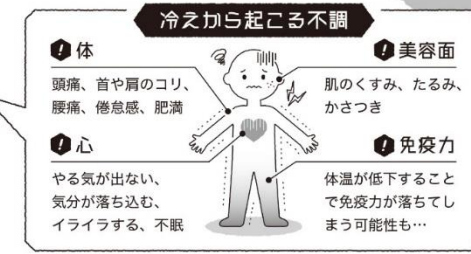
冷え知らずさんになるには

❄️ 冷えは万病のもと!?

寒さの厳しい冬は、体の冷えが気になる人も多くかもしれませんね。冷えは体だけでなく、心にも様々な不調をまねくといわれています。冷えの主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になる人は「体質だから」と放っておかず、食生活や運動習慣を見直してみましょう。

❄️ 思い当たることはありますか?

冷えには、冷えるところや症状によっていくつかの種類があります。



末端 冷えタイプ

❶ 手足の先が冷える
❷ 10〜20代の女性やダイエット中の女性に多い

原因

運動不足だったり食事の量が少ないと体は十分に熱を作り出せません。体温を維持するために体の中心部に血液を集めるので、手足が冷えてしまうのです。

内臓 冷えタイプ

❶ お腹に手を当てると冷たい
❷ お腹を下しやすいなどの胃腸の不調がある

原因

ストレスなどで自律神経が乱れると体の中心部(内臓)にうまく血液を集められず、内臓が冷えます。冷たい食べ物・飲み物をとることの多い人にもよく起こります。

下半身 冷えタイプ

❶ 上半身は冷えていないのに、お尻・太もも・ふくらはぎが冷える

原因

座りっぱなしの生活などで下半身の血流が悪くなり、お尻やふくらはぎの筋肉にコリができて起こります。

全身 冷えタイプ

❶ 手足だけでなく、体全体が冷える

原因

ストレスや不規則な生活によって基礎代謝が落ちることが理由の一つ。ただし、甲状腺の病気などが潜んでいる場合もあるので、症状がつかるときは医療機関へ相談を。