



ひだまり 相談室だより(3)

座間市立東中学校
スクールカウンセラー
みやうちすみこ

宮内寿美子

ひだまり相談室開室日は
毎週金曜日です♪
直通電話：046-253-3362

自律神経をととのえる方法

なんだかよくわからないからだの不調(頭痛、だるさ、息苦しさなど)やこころの不調(不安、不眠、やる気が出ないなど)は、**自律神経**(じりつしんけい)が関与していることがあります。自律神経は本来、自分の力ではコントロールできない神経なのですが、コントロールできないはずの自律神経を意識して生活を送ることができれば、コントロールが可能になると言われています。

自律神経は、ちょっとしたことで乱れてしまいます。体育祭や試験といった、いつも以上に緊張や集中力を必要とする体験はもちろんのこと、朝寝坊や忘れ物といったささいな失敗によるあせりやイライラ、コロナに感染する不安があっても乱れるでしょう。**自律神経は乱れるのが当たり前なのです。**

乱れてしまった自律神経を、毎日リセットすることが、次の日をいきいきとフレッシュな気持ちで過ごすことにつながります。高ぶった神経を落ち着かせてリセットすることが、コントロールにつながります。

一日をリセットするには、**質のいい十分な睡眠をとる**ことが大切だと言われています。そのためには、**決まった時間にバランスのとれた食事をとること、お風呂では湯ぶねにつかり、疲れたからだをあたためること、スマホやゲームは寝る30分前までにはやめること**などがあげられます。

こうしたことを守っていても、その日のことが思い出されてなかなか寝つけないことがあるかもしれません。怒られたな・・・失敗したな・・・嫌な目にあつたな・・・といったことが頭の中でぐるぐるしてしまったり、逆に嬉しいことや良いことがあつたりしても眠れない場合があるかもしれませんね。

なかなか寝つけない時には、**一日を振り返る短い日記のようなもの**を書いたりすると、落ち込んだ気持ちやたかぶった気持ちに一区切りをつけることができるようです。つまり、**乱れた自律神経を落ち着けること=コントロールすることができるのです。**

『三行日記』を紹介します！『三行日記』は三行だけの日記です。まず、日付と曜日を書きます。

- ◆一行目には、「①今日いちばん失敗したこと(いやだったこと)」を書きます。
- ◆二行目には、「②今日いちばん感動したこと(うれしかったこと)」を書きます。
- ◆三行目には、「③明日の目標(がんばりたいこと)」を書いて、終わりです。

ポイントは、この①②③の順番で手書きすること、短めに書くこと、自分の気持ちを正直に書くこと、そして①②③それぞれに気持ちを込めてていねいに書くことです。



私もやっています。三行なので続けられています。毎日続ける方が良いでしょうが、時にはわすれてしまってもだいじょうぶ、モヤモヤして眠れないときには、静かに机に向かってノートなどに書いてみてください♪



参考：『「3行日記」を書くと、なぜ健康になれるのか?』小林弘幸