



教育相談室だより

令和4年度第6号



R4. 10 教育相談課

最近朝晩と涼しくなり、秋らしい過ごしやすい季節になってきました。さて、皆さん

に質問です。「南瓜・秋刀魚・茄子・梨・薩摩芋」の共通点は何か分かりますか。正解は、秋が旬の食材です。日本には四季があり、季節とともに旬の食材が変化していきます。私たちはそれを食べることで、体のバランスを整え、健康を保ってきました。秋は「食欲の秋」とも言われ、たくさんおいしい旬の食材があります。この季節は旬の食材を思いっきり楽しみましょう。

また、秋と言えば「スポーツの秋」とも言われるように、さわやかな空気と豊かな自然に恵まれ、活動しやすい季節でもあります。みなさんも、スマホを置いて、外で思いっきり体を動かしてみませんか。

デジタル・デトックスをする

デジタル・デトックスの重要性については、色々なところで述べられています。それは、心に「安心のタネ」を育てるうえでも、重要です。できれば休日は、スマホの電源を切って机の引き出しにしまい、手を触れずに過ごしましょう。特に、寝る前の1時間は厳禁。スマホに限らず、パソコンやテレビなど、ブルーライトを浴びないようにしましょう。交感神経は活性化され睡眠が妨げられます。また、食事をしながらスマホを見るのもNGです。スマホの画面を見ていれば交感神経が活性化されますが、身体はそれをなんとか抑えようと働きます。その抑え込むための手段として、身体が食べようとする(消化モードに入ろうとする)ので、結果的に食べ過ぎてしまうのです。



なかでも、SNSには注意が必要です。

そこには楽しいこともあるかもしれませんが、あなたの神経を逆なでする情報も存在します。もし、不快な情報があるのであれば、そこから素早く離れましょう。一方で、猫好きの人が可愛い猫の画像を眺めて癒しを得るなどは、OKです。

無駄にサバイバル状態にさせられるようなものとは、つきあい方を見直し、神経が喜ぶことをやっていきましょう！

<参考文献 不安・イライラがスッと消え去る「安心のタネ」の育て方>

スクールライフアドバイザー来校日(相談時間 10:00 ~ 16:45)

10月



7日(金)

14日(金)

21日(金)

28日(金)

電話での相談 

電話による相談もできます。教育相談室直通電話(青年期の探究の最終ページに掲載)を利用してください。