



ハハトコ便り 第七号

～心理カウンセリングの先生から みなさんへ～



暦の上ではそろそろ春。

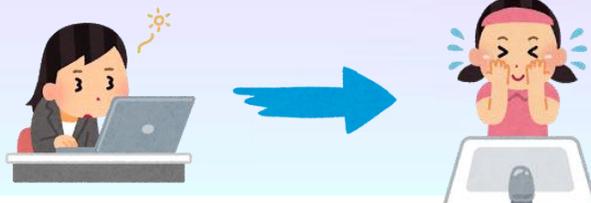
春先といえば「春眠暁を覚えず」ということわざがあるように、どれだけでも眠っていたい…、ふとぼんやりしている時間が長い…ということはありませんか？

それには以下のような可能性があるようです。

- ① あたたかいと副交感神経が活発になり**リラックスモードになる**という自律神経の働きが天気の変りやすさや気温差に影響を受け、自律神経が乱れ休むスイッチが入ったままになる。
- ② あたたかいと血流量が増え、血圧が低下し脳の血流が減り酸素不足で眠くなる。
- ③ あたたかいと身体各器官の動きが活発になり、消費するエネルギーが増えビタミンB群が大量に消費される。
- ④ 太陽が出ている時間が増えると、自然に活動時間が増え疲労度もあがり、睡眠不足になりがち。

眠たくなる＝やる気を出せない自分がだめと感じていませんか？

やる気や気分の問題は単純ではなく、**体調からも影響を受けている**ことが多々あります。まずは、眠る時間を意識的に長くしてみたり、エネルギーになるビタミンB群を多く含む食べ物を摂取してみると、目覚めの良い1日のスタートが切れたり、疲れにくい身体づくりに繋がります。冷たい水で顔を洗って、リフレッシュさせるのもいいですよ！



“リフレーミング”って何だろう？

人は誰でも、物事のある枠組み（フレーム）で捉えています。その枠組みを外して違った視点を取り入れるということを“リフレーミング”と言います。

「もうこれだけしかない」と、「まだこれだけある」と捉えるかにより、気分や行動が違ってきます。このフレーム自体何の問題もありません。

ただ、あまりに“～しかない”“～しないといけない”といった見方や捉え方にとらわれてしまうと、閉塞感が広がって考えが固く、気分転換が不得手になるといった側面が強調されてしまいます。

どんな物事にも、**見方を変えると前向きな側面が必ずあります**。まずは言葉の持つ印象を変えてみるのはいかがでしょうか？

例えば、クラスの中で目立たない子というと、個性がないといったマイナスイメージで受け取られがちですが、逆に**協調性がある**と言えますし、反抗的と感じる子でも、**主張があり自分の考えがはっきりしている子**だと捉えることができます。仕事や家事で余裕がない生活も、**精一杯取り組んでいる**ということになりますし、落ち込みやすさも真面目に考えるゆえ**謙虚な態度の表れ**と捉えることができます。

職場や家庭で、意識して言葉の置き換えを実践してみると、これまでとは違ったコミュニケーションが生まれるかもしれません。

お問合せ：ジョイナス、ナゴヤ Tel/052-252-8824 Fax/052-252-8842

<https://joinas-nagoya.jp/publish/>