



ハハトコ便り 第五号



～心理カウンセリングの先生から みなさんへ～

夏の「冷え」対策、してますか？

暑い季節になると私たちの体内では、副交感神経が活発に働き熱を外に出そうとします。ところがエアコンで体が冷えると、反対に体温を逃がさないように交感神経が働いて血管を収縮させ「冷え」などの症状が起こります。次第に自律神経がダメージを受け、体温調節が上手にできなくなってしまいます。

たとえばエアコンのきいた部屋から外に出たとき、体が急激な温度差についていけないと感じることありませんか？身体が冷えてなかなか温まらず汗をかきにくくなると、**疲労物質**が溜まり全身のだるさや疲れやすさにつながります。**夏バテの原因**にはこんな体の仕組みがあります。

人の心と身体はつながっているのです、**身体の不調は気持ちに影響を与えます**。ということは、体調を整えると気分も変わるということになりますね。

エアコンの効いた室内では1枚多く着る、温かい飲み物をのむ。他にも気温の下がった朝夕の散歩や、サウナ、半身浴などで積極的に汗をかくと、体内ではあなたの身体を健康にするために**1つ1つの細胞**が働き始めます。

身体と気持ち、どちらも快適にして夏を乗り切りましょう。



お問合せはジョイナス、ナゴヤまで

[Tel:052-252-8824](tel:052-252-8824)/[Fax:052-252-8842](tel:052-252-8842)

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



やる気スイッチはどこ？

～しなきゃ、～した方が良くと頭でわかっているけど、いざ行動するとなると後回しになっていくことはありませんか？なぜでしょう？

考え事や悩みが多い

誰でも漠然と「この先どうなっていくんだろう」などと考えてしまうもの。まずは「今すること」を紙に書き出し、具体的にすると取り組みやすくなります。

望んでいる結果や成果が出ない

失敗はつきもの。また、望む成果が出なくても「小さな成果」は出ているはず。小さな変化に気づく癖をつけると、気分のリセットがうまくいきます。

ためらいの感情がある

決断を先送りし、躊躇させている原因を紙に書き出し、どうなったらいいかを考えます。そうすることで、恐怖や不安が適度に調整され、行動が軽くなります。

やる気が出ない原因をつぶす

「やりたくない理由」と「やることで得られるメリットと、やることで到達できるゴール」を、紙に書きまします。メリットの方が大きいと、やる気が出ない状態を断ち切ることができます。

人間は、**手を動かすことでやる気が湧いてくる性質**を持っているそうです。紙に書くことで頭の中の整理になり、自分の気持ちに気付くこともできます。まず何をしてみようか、迷った方はぜひ「就職フェア2017」へ足を運んでください。お待ちしております♪

詳細はこちら→<http://www.joinas-nagoya.jp/info/detail-78.html>