



ハハトコ便り 第四号

～心理カウンセリングの先生から みなさんへ。～

自律神経って何？

なんだか気分がすぐれない、やる気が出ない、食欲がセーブできないなど梅雨入り前は、湿度や寒暖差、気圧の変化により、**自律神経**のバランスも崩れがちになります。

自律神経とは、心臓を動かしたり汗をかいたり自分ではコントロールできない自動的に働く神経をいいます。活動するための**交換神経**、身体の疲れやダメージを回復させるための**副交感神経**があり、2つが切り替わって働く仕組みになっています。ストレスにより交感神経を働かせすぎると、副交感神経が慢性的に働かなくなり**回復力が低下した状態が続く**ので、心身の緊張状態が続き様々な症状が現われてきます。このように**体内から発せられる信号**によって、身体は影響を受けやすい仕組みになっているのです。

まずは、エアコンで湿度管理をして**不快を取り除くだけでも**

自律神経は整えられます。他にも**太陽光を浴びると**体内時計がリセットされ、ポジティブなアイデアが浮かびやすいといえます。何より、気分よく1日がスタートしていきますね。「眠る前がやっと自分の時間」という方も多いと思いますが、スマートフォンやパソコン画面から光を浴びると交感神経が活性化し、眠りの妨げになってしまいます。いつもより少し早起きして、メールをチェックしたりお茶を淹れたり。**朝の時間**を有効に活用してみませんか？

9月に行われる「ジョイナス・ナゴヤの就職フェア」で、朝活をテーマにしたセミナーを開催します♪ お楽しみに！

「相手を尊重する」って？

‘コミュニケーションの土台’として耳にすることも多い言葉ですが、どういふことでしょうか？まずは、相手の言葉や行動の中にどんな思いや考えがあるのかを**想像することから「尊重」は始まります。**

ついつい「なぜ？どうして？」と聞いてしまいがちですが、これは責められているニュアンスを感じさせ、「なんでもいいじゃん！」と会話が续かなくなることが多くなります。

特に思春期や青年期のお子さんは葛藤的で迷いが多かったり、本当は自信がなかったりで、うまく言葉にできずモヤモヤを抱えているので、批判されたんだと敏感に反応してしまいます。

その点、「どんなところからそう思ったの？」「どういうところが魅力的？」など、相手が具体的に考えや思いを伝える質問は違った効果があります。

- ① **こちらの価値観を感じさせず「私にはあなたの気持ちを聴く準備がありますよ」と伝える。**
- ② **相手も「自分の考えを聴いてもらえる」と感じるができる。また、人に伝えようと自分の考えをまとめ、整理する機会になる。**

お互いのタイミングもあるので、時間をおいて仕切り直すという手もありますね。今、どんなところに興味関心を持っているのか。意外なお子さんの気持ちを聴くきっかけになるかもしれません。



ジョイナス・ナゴヤ tel:052-252-8824/fax:052-252-8842

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