

こころ...個々路...



令和4年5月12日

新年度がはじまり1ヶ月半が経ちました。みなさん、どのような毎日を過ごしていますか。連休で新学期の疲れを癒すことはできたでしょうか。

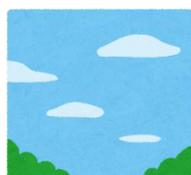


・・・日々の生活で、「つかれたな〜」って感じたとき・・・

みなさんはどうしていますか。そんなとき誰もが簡単にリラックスできる方法を紹介します。

疲れたときは、空を見上げてみよう！

空を見上げると、気分が穏やかになり明るくなる効果が期待できます。太陽の光が溢れる空、自然を眺めていると、脳内のセロトニン分泌量がアップ。心のバランスが安定して、ネガティブな感情を少し手放せるはず。美しい青空。青色には鎮静の効果があるとされ、気分を落ち着かせ興奮を抑える効果が期待できます。空はクールダウンにぴったりなんですね。



あれこれと悩んだりさまざまな作業をおこなったりするとき、わたしたちの脳では思考や計算を担う左脳がよく働いています。疲れたとき空を見てぼうっとすることで、普段の左脳優位もちょっと休憩。空を見てイメージを膨らませ、創造やひらめきを担う右脳を働かせましょう。空に浮かぶ雲がお菓子や動物の形に似ているのを探す遊びは、幼い頃はやりましたね。視覚的な情報から別のものを思い描く、右脳を働かせるのにもいいです。刻一刻と形を変える空は、一瞬として同じ風景はありません。空の青さや雲の流れていく行方、風の音など、自然を思い切り感じましょう。

真っ青な空だけでなく、夕暮れの空や夜空も、ぼうっと眺めて過ごす自分を癒す時間になります。特に夕日のオレンジには、癒やしを与えて気分を穏やかにし、明日のやる気が湧いてくるプラスの力があるといわれます。夜空には心を鎮める効果が。時間帯としても副交感神経が優位にあり、静寂と暗闇の中で安らげる一時になります。

スクールカウンセラー 堀 昌子

★参考資料

ぼうっと空を眺めよう。

なんにもしない日の心地良い過ごし方 (キナリノ)

<https://kinarino.jp/cat6-ライフスタイル>

スクールカウンセラー来校日 (5月・6月)

5月12日(木) 10時~17時
5月19日(木) 14時~17時
5月27日(金) 14時~17時
6月 2日(木) 14時~17時
6月16日(木) 10時~17時
6月17日(金) 14時~17時
6月23日(木) 14時~17時
6月30日(木) 10時~17時

