邑楽町立邑楽南中学校

第４号
２０２２年度

こころの相談室便り

夏休みも終わり９月になりましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。みなさんの体調はいかがですか？
学校が始まって毎日忙しい生活を過ごしているところだと思いますが、なかなか勉強に集中できなかったりなどして焦ってしまったり、自分にがっかりしてしまったりしていませんか？

集中力は四六時中つづくものではなく、ある研究によると、集中力の持続する時間は平均50分で、最大でも 120 分だそうです。また、集中力には 15 分ごとの周期があり、高いレベルで集中できるのは 15 分程度でその後は 1 度落ち込み、また 15 分程度集中できるという周期を繰り返しているのだそうです。そして、どの研究でも指摘されているのが、休憩の重要性です。

私たちの脳はよく働くので、無意識にあちこちに注意を向け、情報を受け取ったりして疲労を溜めてしまいます。だからこそ、何も考えない時間をつくることが、集中力の回復にはとても大切になってきます。
例えば、ゆったりとお風呂に入ったり、軽くジョギングしたりして、あえてボーっと頭を使わない時間をもつと、脳の働きすぎを鎮め、リフレッシュさせてくれます。
テレビやユーチューブの観過ぎや、ゲームのやり過ぎは集中力が低下してしまいますので、リフレッシュにはならないようですよ。

お家でできるかんたんなリフレッシュ方法として、指先や足先を温める方法があります。
具体的には、洗面器に手足を入れ、それぞれ 5 センチほどつかる程度にお湯を溜め、20 分から 30 分を目安に手湯、足湯をすると全身が温まり自律神経が整います。お湯の温度は 38 度～40 度くらいが丁度よいです。

手足をお湯で温めることによって、ストレスで凝り固まった筋肉がほぐれます。その結果、リラックス効果が高まり、夜もぐっすりと眠れるようになります。また、手足を温めることによって血液が全身をめぐり、血行がよくなると顔色も良くなって目の下のクマが改善されたり、老廃物が流れるとむくみの解消にもなったりして、胃腸の調子も整います。

手は第2の脳、足の裏は第2の心臓と呼ばれ、それぞれを温めるとストレス解消やデトックス効果が期待できます。集中力が切れた時には、ゆったりとお風呂に入ったり、軽くジョギングしたり、手湯や足湯をしながらボーっとする時間を、ぜひつくってみてください。

～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～

不安に思うことや困ったことがあった場合には、事前に担任の先生を通してご連絡ください。

今後の勤務は、9 月 15 日（木）、10 月 6 日（木）です

（スクールカウンセラー　桂　明子）