

ほっとステーション 2021 第4号 心の相談室だより

年末から寒さが厳しくなってきましたが、体調を崩していませんか？

一日の寒暖差が大きいと自律神経が乱れやすくなります。自律神経の乱れは生活リズムの乱れにも繋がり、そこから体調不良や心の不調を招きます。そんな時は毎日軽い有酸素運動（ウォーキング、ジョギング、水泳、サイクリング、エアロビクス等）を継続して行い、夜はお風呂で体を温めて質の良い睡眠を心がけてください。そして気持ちがモヤモヤしている時には、誰かに話をしてみてください。自分の気持ちや考えに気づく良いきっかけになります。



小さな目標の積み重ねで肯定感アップ

新しいカレンダーを部屋に掛け、一年の始まりを感じた人も多いのではないのでしょうか。あなたは新しい年をどんな年にしたいですか？

昨年を振り返った時に、「あんなことがあって大変だったけれど楽しかったな。」「部活も勉強もまあ自分なりに頑張れた。」と楽しかったことや頑張れたことが浮かぶ人もいれば、「やろうと思っていたことが出来なかった。」「あんまりよい年ではなかった。」とネガティブな思いが心に浮かぶ人もいるかもしれません。でもモヤモヤしているだけでは何も変わりません。ぜひ一歩前に踏み出してください。

まず初めに大きな目標を立ててみましょう。他の人と比べる必要はありません。誰かの決めた目標ではなく、自分自身の目標を考えてみてください。次に今出来そうな小さな目標を立てます。大きな目標は実行しようと思った時なかなか達成感を得にくいものです。そこでまずは、その目標にたどり着くために今自分にできることは何なのか、毎日継続して出来るところか始めてみましょう。例えば、100 ページある問題集を1か月で終わらせなければいけないというと、すごく大変と思う人は多いのではないですか？けれど、毎日3~4 ページやれば良いと考えたら出来そうだなと思いませんか？毎日やるのは大変と感じる人も居るかもしれませんが、そこは3 ページと頑張ってみましょう。そうする事で少しずつ『自分にも出来る』『頑張れる』と自分を肯定する力が付いてきます。

小さな目標を一つずつクリアしていく事は自然に自分の肯定感を上げてくれます。そうするといろいろな事に挑戦できる大きな力となっていきます。

新しい年が始まった今、気持ちも新たにぜひトライしてみましょう！