


学生および保護者の皆様へ

## カウンセリングルームだより




肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、少しずつ木々の葉っぱが色づきはじめる秋の気配を感じられるようになってきました。つい最近まで夏日（最高気温が25℃以上）となる日も多くみられ、季節感を掴む難しさもありましたね。みなさん、気候の変動に上手に適応できているでしょうか。季節の変わり目は心身への負担も大きくなりやすいので、セルフケアの時間を大切にしてもらいたと思います。

今月号では、秋のセルフケアについて、いくつかのポイントも含めてお伝えします。参考にしてみてください。



「夏バテ」はよく耳にしますが、実は秋にも心身がばてやすいようです。夏からの胃腸疲れに加えて、気温や日照時間の変化などが自律神経などの心身へ影響を与えられます。




下記の項目が思い当たる場合は、セルフケア時間を取るようしてください。



- 頭痛やめまい、立ちくらみなどが頻繁に起こる
- よく寝ているのに疲労感や倦怠感が抜けない
- 胃もたれや胸やけによる食欲不振
- 便秘、下痢、腹痛がよく起こる・続いている
- 手足のしびれを感じることもある
- 慢性的な肩こりや腰痛がある
- 急に胸が苦しくなる、息苦しくなることがある
- 些細なことでイライラしたり、落ち着かない
- わけもなく憂うつな気分になり落ち込んでしまうことがある
- 悪夢や金縛りが頻繁にある

【参考文献】『自律神経にいいこと大全』森田遼介（ワニブックス）

### セルフケアをしよう！



**胃腸の消化吸収機能を高める**  
胃腸に負担をかけない食事  
おススメのスパイスは  
<クローブ、胡椒、シナモン>



**体を温め血行を良くする**  
汗をかかなくて  
シャワーで済ませがち  
<ぬるめのお湯で半身浴>



**季節の栄養を摂る**  
旬の食材は季節の体に適している  
<さんま、きのこ、芋など>

## 秋のプチイベント 2024 ♪ 満員御礼

定員に達しましたので Google フォームでの申込みは終了させていただきます。  
ご応募ありがとうございました。

- \* カラーセラピー体験
- \* 写経・マンダラぬりえ体験
- \* マインドフルネス瞑想体験

はいつでも体験頂けます。やってみたい！

という方はカウンセリングルームまでお越しください。

リラックス効果  
集中力UP  
頭もスッキリ☆



カラーセラピー体験



写経・マンダラぬりえ体験

※学生の皆様へ

カウンセリングルームの開室日と申し込み方法は、11月1日配信のkumagoroを確認してください。