



「おひさま不足で疲れてませんか？」日照時間が少ない季節のセルフケア

今年の9月は、関東甲信地方で雨や曇りの日が多く、日照時間が少ない時期がつづきました。雨や曇りの日が続くと「なんとなく気分が晴れない」「やる気が出にくい」「外に出るのがおっくう」「いつもより疲れやすい」と感じる場合があります。そんなときは、生活リズムを整えることだけでなく、「こころとからだが少し楽になる行動」を意識してみましょう。こころとからだの調子を整えて10月の秋の始まりを楽しみましょう。

こころとからだを整える 6つのヒント

朝の光を浴びよう

起きたらカーテンを開けて日光を浴びましょう。
日光を浴びると体内時計のずれが修正されます。



「楽しみ」を予定に入れる

気分が乗ってから楽しむのではなく、先に楽しみを予定に入れておくのがおすすめです。
好きなカフェに行く、音楽を聴く、映画を見る、秋のスイーツを楽しむなど、「ちょっと楽しみ」と思える予定をつくってみましょう。



「5分だけ」動いてみる

気分が落ちているときに、「何かしなきゃ」と頑張りすぎる必要はありません。

例えば…

- ☐ 5分だけ散歩する、
- ☐ 机の上だけ片づける
- ☐ 課題を1問だけやる。

...etc

小さな行動から始めてみましょう。

人とつながる

誰かに悩みを相談するほどではなくても、大丈夫。
「一緒にご飯を食べる」
「授業のあと少し話す」
「久しぶりの友達に連絡する」
など、人との小さなつながりを大切にしましょう。



旬の食材を食べよう

旬の味覚を楽しみましょう。
秋が旬の鮭やサンマなどの魚は、骨やからだを健やかに保つのを助けてくれます。
キノコやサツマイモを摂取して腸内環境を整えるのもおすすめです。



自分の「調子」を知る

「今日はなんとなく調子が悪い」と感じたら、天気・気分・睡眠・その日にしたことを簡単に振り返ってみましょう。

「友達と話した日は少し気分がよかった」など、自分に合った回復のヒントが見つかることがあります。



気分の落ち込みや疲れが長く続く、授業や日常生活に支障が出ている、眠れない、食欲がないなど、つらさが続くときには、早めに誰かに相談をしてみましょう。

