

新年度スタート！メリハリある生活を送ろう



新入生の皆さん、入学おめでとうございます！

在学生の皆さんも新年度を迎え、新たな気持ちで張り切っていることでしょう。新生活に胸が高鳴る一方、新しい環境に不安を抱いている人もいることと思います。生活環境の変化は、自分が思う以上に心身の疲れを溜め込んでいるものです。意識的にリフレッシュする時間を設け、自分のペースを見失わないようにしましょう。

◎規則正しい生活を送ろう◎

昨年同様、新型コロナウイルスの感染拡大によりオンライン授業からのスタートになりました。通学に時間を要しないことは大きなメリットではありますが、講義ギリギリまで寝て…等という不規則な生活は「体内時計」が狂い、自律神経の乱れや学習能力の低下を招きます。基本的な生活習慣を崩さず、メリハリのある生活を送りましょう。

◎生活リズムを整えるには朝の過ごし方が大切です◎

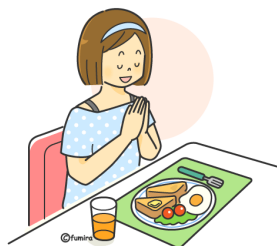
1. 起床後は、カーテンを開けて日の光を浴びましょう

毎朝、光を浴びることで体内時計がリセットされます。また、「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンの分泌を促し、メンタル面の安定にも繋がります。



2. 朝食を摂りましょう

若者世代は朝食の欠食率が高い傾向にあります。夕食を食べるのが遅いことや夜更かしなどで体内時計が乱れていることも要因の一つです。朝食を食べないとエネルギーが不足し、脳も体もうまく働きません。また、胃・結腸反射が起きないため便秘にも繋がります。ダイエットや美肌を意識するなら、朝食こそしっかり食べましょう。



◎五感を使ったストレス解消法◎

現代はストレス社会といわれるように、日々たくさんのストレスにさらされています。ストレスは脳の疲労を蓄積させ、やがて心身の不調に繋がります。五感を使ったりリラックス法を取り入れ、リフレッシュしていきましょう。



- 視覚…五感の中で約8割の感覚を占めています。色には人の心をリラックスさせる効果もあるため、空を見上げたり、外に出て彩り豊かな草花に目を向けてみましょう。
- 聴覚…好きな音楽を聴いたり、自然が奏でる雨や風の音に耳を傾けてみましょう。
- 嗅覚…好きな香りを嗅ぐことで脳が瞬時にリラックスします。アロマを焚いてみたり、お気に入りの柔軟剤を使ったり、外に出て四季折々の草花の香りを楽しむのも良いでしょう。
- 触覚…温かいものや冷たいもの、柔らかいものや硬いもの等、肌触りの違うものに触れ、その感覚を楽しむことも心地よさに繋がります。
- 味覚…旬の味覚を取り入れたり、たまには日々頑張っている自分へのご褒美として好きなものを思う存分食べましょう。

