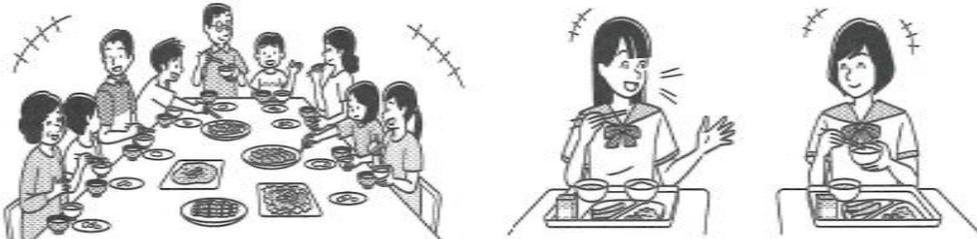


<メンタルを強くする食習慣>

早起きをして朝食をきちんと食べる習慣をもつと、栄養バランスが整うだけでなく体が活動モードになり、午前中から活発に活動することができます。ストレスへの対処に加えて、**バランスの良い食事をとる、運動をする、夜ふかしをせずに十分に睡眠をとる、といった生活習慣を身につけることが大切です。**

運動や朝型の睡眠リズム、スマホやゲームなどで夜ふかしをしないといった、生活習慣も整えましょう。

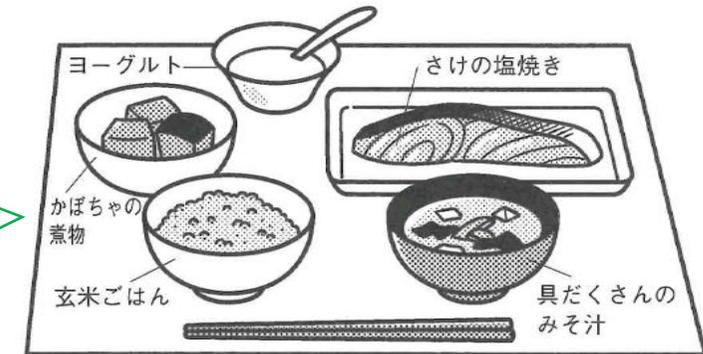
おなかも心も満たされる「共食」



栄養が満ちてくると、頭を整理しやすくなって思考に柔軟性が出てくるようです。栄養の改善により、明らかにイライラやネガティブな思考が少なくなり、メンタルの問題から回復することが多くあります。

本来食事をするときは、家族や友人などと会話を交わしながら楽しく食べることが大切です。しかし、一人で食べることが好きな人や、一人で食べることで気持ちが落ち着く人は、無理に共食をする必要はありません。

理想的な朝食の例



タンパク質が不足すると、何より元気が出なくなります。反対にタンパク質が十分だと、朝スッキリ目覚められます。

<ストレスって何?> たとえば、あなたがクラスの代表として、

大勢の前で発表しなければいけなくなった、という状況を思い浮かべてみてください。「うまくやれるだろうか」という緊張感から、ドキドキしたり手に汗をかいたりしませんか。これはストレスに対抗するために、体が頑張っているのです。それだけ頑張る気持ちが強いということで悪いわけではありません。しかし、強いストレスがかかった状態が続くと、やがて、こころと体は疲れてしまい、「もう頑張れない状態」になってしまいます。これらは自然な反応です。ところが、ここでさらに頑張りすぎてしまうと、私たちのこころと体は、いよいよ調子をくずしてしまいます。

<ストレスのサイン> こころのサイン

- ・不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる。
- ・ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする。
- ・気分が落ち込んで、やる気がなくなる。
- ・人づきあいが面倒になって避けるようになる。

体のサイン

- ・肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出る。
- ・寝つきが悪くなったり夜中や朝方に目が覚める。
- ・食欲なく食べられない、逆に食べ過ぎてしまう。
- ・下痢したり、便秘しやすくなる。
- ・めまいや耳鳴りがする。

ストレスのサインに気づいたら、自分でできるストレスケアにトライしてみるのもおすすめです。誰かに話したり、気分転換をしたり、ゆっくり休みましょう。もしも毎日泣いてばかり、眠れない、ご飯が美味しくない、人と話すのが面倒だから一人でいたいといった状態が長く続いている場合は、心のエネルギーを失っている可能性があります。くたくたに疲れた状態になると、自分を責める気持ちが強くなり、将来に希望が持てなかったり、「消えてしまいたい」と考えたりすることもあります。こころも体もつらくて、これまでできていたことができなくなっているようなら、誰かの助けが必要です。一人で抱え込まないで、家族やスクールカウンセラーなど、信頼できる人に今の苦しさを話しましょう。

チャイルドラインチャット相談



毎週水木金土
16時~21時

さい
18歳以下のみなさんへ

なや まどち しょうかい
悩みを相談できる窓口をご紹介します。

探してみる

