

朝・晩が涼しくなり、ようやく秋の訪れを感じられるようになりました。10月10日は「目の愛護デー」です。いつも頑張っている自分の目を労ってあげてくださいね。

いつも頑張っている目に **ありがとう!**

目のピント調節をしている**毛様体筋**は、休むことなく働き続けています。長時間近くのものを見続けていると、毛様体筋は筋疲労を起こし、その状態が長期に渡ると、視力低下につながります。このような事態を防ぐためには、**日常生活の中に目の緊張を解く時間を作る**ことが大切です。

ホットタオルでぬくぬく

目元を蒸しタオルで温めると筋肉の緊張がほぐれます。目元の血行が良くなると、涙を乾燥から防ぐ油が出やすくなり、目が潤う効果もあるよ。



遠くを眺めてリラックス



時々遠くを見て、目の筋肉をゆるめよう。特に、デジタル機器を使っている時は、20ルールを意識してね。

20分に1回・20秒・20フィート(6m)先を眺める

意識してまばたき

スマホやゲームの画面に夢中の時は、まばたきの回数がぐんと減り、ドライアイのリスクが高まります。意識してまばたきするようにしよう。



目を閉じて休息を



目は起きている間ずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間を作ってください。休憩時間に目を閉じるだけでも効果があります。

10代に増えている! **スマホ老眼**

毛様体筋の緊張が続くと、加齢で水晶体が硬くなる「老眼」と同じ症状が出てきます。

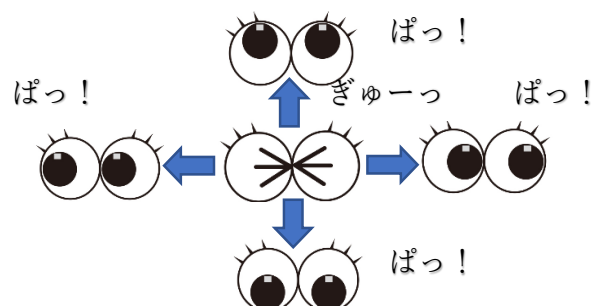
細かい字が読み辛い、ピントを合わせるのに時間がかかる、などの老眼の症状が、10代の若者にも一時的に現れています。原因はスマホの使いすぎ。当てはまる人は、上の4つに加えて、簡単な目のストレッチを実践してみよう!

チェックしてみよう!

- ☐ 気付くとスマホを触っている
- ☐ スマホを使った後、周囲のものとピントが合いにくい
- ☐ 遠くを見た後に近くを見ると、ピントが合わない
- ☐ 夕方になると物がみえにくい
- ☐ スマホの文字が読みづらい
- ☐ 肩、首の凝り、頭痛などがある



両目をぎゅーっと閉じて、ぱっと開いた時に、上の方を3秒見ます。下・右・左も同様に。





前期ランチセミナー

レジリエンスを高めよう！



9/30(火)給食時、全校生徒を対象に、スクールカウンセラーの岡本先生によるランチセミナーを実施しました。
今回のテーマは、「レジリエンスを高めよう!」でした。セミナーのポイントを振り返りましょう。



レジリエンスとは、逆境から立ち直る力のこと。特殊なものでも才能でもなく、自分の努力で得ることができる。



自己効力感・親友の存在・感情をコントロールする力・親以外の大人との親しい関係・親のサポート・効果的な教育などがあると、レジリエンスが発現しやすい。



例え環境に恵まれなくても、自分の力で巻き返すことができる。何歳からでもレジリエンスは高められる！

レジリエンスを高めるために



①人生を前向きに捉える態度をもつ(お勧め図書:ヴィクトール・フランクル「夜と霧」)

②信頼できる大人と話す(学校はいろいろな専門家がいてぴったりな場所!)

③思い込みや決めつけをせず、現実をそのまま受け入れる力をつける

⇒今、この瞬間に体験していること(呼吸や食事)に意識を向ける練習をしよう！
そうすることで、現実離れした考えに巻き込まれにくくなるよ。



岡本先生ありがとうございました！

できるところからレジリエンスを高めていこう。

でも、大きく傷ついた時には無理をせず、気軽に先生たちに相談してくださいね



Happy Life!

25

「怒り」へのテクニック



人は怒りを覚えると、アドレナリン等の影響で、心臓や血管に負担がかかったり、免疫力が低下したりと、健康障害が起きやすくなります。さらに、本来楽しいはずの時間が、怒りで台無しになってしまいます。つまり、怒りで1番ダメージを受けているのは自分自身ということです。自分を守るために、怒りを上手になだめる脳の回路(理性)を鍛えましょう！

【**怒りへの反射をおさえるトレーニング**】最初の90秒をやりすごし、怒りのループを防ごう！

脳の構造上、最初の90秒は生理的に頭にきます。この間、とにかく怒りに反射せず気をそらすことが大切です。

①素数を数える。②好きな物の名前を挙げる③自分が落ち着く言葉をくり返す。④白紙を思い浮かべる

⑤今怒って得をするか？考える カチンとくる度に試してみてください。怒りにすぐ反射しないクセをつけよう。

【**怒りから距離を置くトレーニング STOP アクロニウム**】怒りに巻き込まれず、見送る立場になろう！

怒りを感じたら「Stop!」と自分に言い聞かせる⇒深呼吸する⇒怒っている自分を第3者目線で観察する

【**怒りと向き合うトレーニング 怒りの日記**】自分を知って、怒りに向き合おう！

自分はどんな時、どんな価値観が裏切られた時に怒るんだろう？日記に書いて、怒りのパターンを把握しよう。

①怒りを感じた日時②出来事③自分の言動④怒りの引き金になった自分の価値観「べき思考」⑤怒りの強度(1~10)

【**怒りへの許容度を上げるトレーニング**】自分の価値観の幅を広げよう！

①視野を広げて、これまで見落としていた事実や、新しい考え方、理解できなかった価値観も受け入れてみよう。

②物事を「良い・悪い」でジャッジせず、「起きた出来事」としてそのまま眺めるように意識しよう。