



# 教育相談だより

第3号 令和3年9月27日(月)

発行：教育相談係

9月もあっという間でした。日中は暑い日が続いていますが、朝夕は少し過ごしやすくなっています。自粛生活が長引き、制限がかかり苦しくなることもありますね。気持ちが落ち込むときは、せひ声に出し、軽く体を動かす等、こころと体をメンテナンスしてみましょう。

最近ずっと気になって  
います…

## マスク酸欠を予防して心を安定させよう



### 今、全身が酸素不足状態に陥っている人が増えている？！

さまざまな外敵から身を守る手助けをしてくれるマスクですが、呼吸にとっては障害となる場合もあります。単純に呼吸がしにくいだけでなく、マスクを着用中は自分が吐いた息がマスク内にたまり、その空気を吸うこととなります。結果として、体内に入ってくるには二酸化炭素を多く含んだ空気。つまり今、多くの人が二酸化炭素過多の状態になっているわけです。

また、感染防止対策や予防の日々が続き、ストレスで自律神経のバランスが乱れがちになります。そうすると、緊張・興奮している状態と同様に呼吸の間隔が短くなり、呼吸が浅くなるという特徴があります。現在の状況では全身が酸欠に陥るといふ悪循環が生まれやすい環境がそろっています。

慢性的な酸欠が  
心と体に与える影響

- ①慢性的な偏頭痛
- ②不安やイライラが増幅
- ③免疫力の低下
- ④集中力や思考力の低下
- ⑤首こりや肩こりの原因に

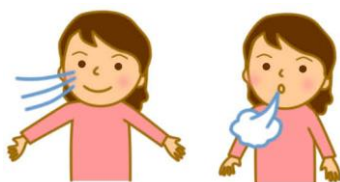
### 深い呼吸がメンタルに効くワケ

心を健やかに保つには、自律神経がバランスよく働く状態であることが不可欠。自律神経は自分の意志にかかわらず働く神経であり、心臓の拍動や発汗、そして呼吸を支配しています。しかし、呼吸だけは、深く吸うなど自分の意志でコントロールできます。

メンタル面が低下していると交感神経が優位になり、呼吸は浅くなりやすいものです。また、マイクにより呼吸が妨げられていると、ストレスがなくても、体がストレス状態だと勘違いしてしまふことがあります。

そこで、意識的に深い呼吸を行い、酸素をたくさん取り入れることを習慣にしてみましょう。深い呼吸は心身をリラックスさせて副交感神経を優位にし、自律神経のバランスを整えることにもつながります。結果として、メンタル面にも良い効果を生み出します。

○深呼吸



- ・人けのない場所で
- ・30分～60分に1度くらい

○ストレッチ



☐読書を楽しむ たった1分で BOOK《本》  
「アドラー流 伝わる言い方」

戸田久美〈著〉岩井俊憲〈監修〉  
夏休みに自粛をよぎなくされた。すると、家の中で些細なけんかをする事が増え、「けんかばかりするのも嫌だな～」と  
思っていた。そんな時に図書館の英帆(あきほ)先生からお勧めしてもらった本  
です。発想の転換になりました(´▽`)