

みなさんこんにちは、県立生涯学習推進センターメルマガ担当です。

侍ジャパンが14年ぶりの世界一の栄光をつかみ、幕を閉じたWBC。昨日の午前中、もしくは一日中仕事が手につかなかった人も多かったのではないかと思います。あの選手たちの中に岩手県出身、岩手県で活躍していた人が3人もいたというのは、我々としても非常に誇りに思います。

選手たちの熱い思いが伝わるプレーに感化されたのか、陸上競技をしている我が家の長男も「陸上界の大谷になる!」と、ある漫画に出てくる麦わら帽子の少年のようなことを言って、自主トレをしていました。

きっかけはどうか、自分で目標や目指すものを見つけて、それに向かって一生懸命に取り組むことは、とてもいいことだと思いますが、私自身、何か新しいことを始める時、スタートで気合いを入れすぎたために長続きしなかったという経験が数多くあったため、スタートダッシュを頑張りすぎて途中でへこたれないよう「将来の陸上界の大谷」を見守っていこうと思います。

4月は新年度、新学期、新入生など様々な「新」があり、これまでの環境と大きく変わり、ドキドキやワクワクで必要以上に頑張ってしまうがちな時期だと思います。

環境の変化や日々の頑張りはストレスとして体に現れます。ストレスと聞くと、身体的・精神的にも悪影響を与えるものというイメージですが、身体を強くし気持ちを前向きにさせてくれる「良いストレス」もあるそうです。

「良いストレス」を保つために大切なのは、日常生活のバランスとリズムを整えること。

次の3つ、自分自身ができているかどうかチェックしてみてください。

1. バランスの良い食事

食事は人が生きるうえでの基本。規則正しい食事はもちろん、楽しい食事は緊張を和らげる効果をもたらします。

2. 適度な運動

適度な運動は身体の緊張をほぐし、余分なカロリーを消費します。心地よい疲れは良い睡眠にもつながります。無理なく自分に合った運動を見つけましょう。

3. 活動と休養のバランス

身体は、朝起きて日の光を浴びることで「活動」のスイッチが入り、1日の活動を終えた夜には眠くなり「休養」を取るようになっていきます。十分な睡眠は脳の疲労を回復させ、からだの中の反応を安定させるため、ストレスによる胃腸などへのダメージの回復につながります。

これらはすべて、一見当たり前のことばかりのように思えますが、このように「よく食べ、よく遊び、よく寝る」という子どものような生活が、大人の身体にとっても大切です。

「本領発揮はもう少し先で…」とゆったりとした気持ちで、「当たり前のことを当たり前に行う」ことを意識し、家族みんなで「子どものような規則正しい生活」を送ってみてはいかがでしょうか。

※次回のメルマガ配信は、4月20日（木）の予定です。

☆子育てに関する悩みを一緒に考えます☆

子育て電話相談「すこやかダイヤル」 0198-27-2134

☆メルマガへのご感想、アドレス変更・配信停止はこちらへ(^_^)/
kosodatem@pref.iwate.jp

★=====★

【発行・文責】岩手県立生涯学習推進センター

【HP】 <https://manabinet.pref.iwate.jp/hp/>

【Twitter】 <https://twitter.com/manabinetiwate>

★=====★