



令和6年6月21日
ななかいこども園

にじいろだより

NO. 8

急激に暑くなってきました。暑さのせいも手伝って、疲れたな～と感じる日々。そんな中、毎月取っている月刊誌「母の友」に気になる記事が掲載されていたので、抜粋して載せさせていただきます。

【休めていますか？】

内科医 鈴木裕介

子どもが寝た後、仕事の休憩、家事の合間、土日などの休日、私たちは、日々様々な「休み」を取りながら生きています。「休み」を目標に、あと少し！と頑張ることができ、「休み」は時に忙しい私たちのモチベーションになります。一方、せっかくの「休み」もやらなきゃならないことに追われ、逆に疲れをためてしまうこともあります。本当の意味で、心と体を休めるにはどうすれば良いのでしょうか？

1 体の声に耳を傾ける

休日を過ごしていても、「今日はゆっくり休めたな～」と実感をもつことができない方も多いと思います。「休む」とは疲労を回復し、体を本来あるべき正体に戻すための行為を指します。そのためには大きく分けて3つの段階を経る必要があります。

①自分は疲れていて休みが必要だと実感をすること。

疲労は目に見えません。疲労がまっさきに現れるのが、頭痛、胃痛、腰痛、蕁麻疹、気持ちが落ち込むといった症状です。

②休むことができる環境を確保する。

自分の許容量を超えてしまつては、逆に育児に影響が出てしまいます。

他者からのサポートが絶対に必要です。心身を休ませるために、自分一人では何かするということではなく、頼れるものは頼って、少しでも、緊張や不安、ストレスから離れらる場所と時間を確保します。

③実際に休む

2 どうしたらリラックスができるのかな？

休むと言っても、どんな休み方が合っているのか、それは、その人のその時の状態に合わせてそれぞれ違うそうです。

①胸がなんとなくざわざわして落ち着かない、緊張していると感じたときには

→「ゆっくりお風呂に入る」「リラックスした音楽を聴く」など、ゆっくりと過ごすことがおすすめ

②ぼんやりしている、背中もなんとなく丸まっている、やる気が出ないと感じたときには

→「体を動かして心拍数を高める」「エキサイトするようなゲームをしたり音楽を聴いたりする」

③上手に休めていないと感じているときには

→仕事や育児にすぐには役に立たないことをする。(仕事や育児に関係ない読書など)

3 他人の疲れに気づく

自分自身のモードに気がついたら、思い込みはだめですが、他人のモードも想像してみましょう。

※しっかりと日の光を浴びることで自律神経、体内時計の調節ができ、正しい時間にホルモンが出て朝起きて夜寝ることでエネルギー効果が最大化するそうです。自分心身から発せられる声に耳を傾け、「動物としての人間」の時間をもつこと。本当に休むためにはそれを意識することが大切です。私も寝る勇気！ぐらいいに考えて、洗濯たたみがたまっている、寝るように心がけています。

園としてできることは何かな？と考えたとき、自分の時間が欲しい時は、**土曜保育を活用**するという手もあります。半日 1,000 円＋諸経費 50 円 お昼を食べたら＋200 円で預かることができます。もし、誰かと話したいな。とか、困っていることがあるな。という方には、いつでも**育児相談**を承っております。是非、お声かけください。この記事が載っていた母の友は、図書貸し出ししております。