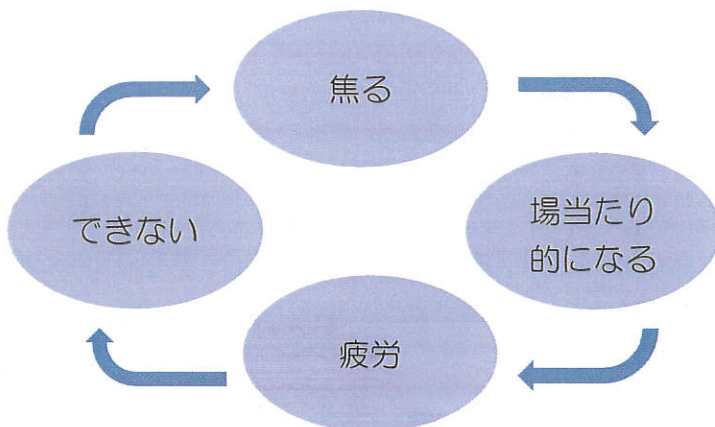


# かなでだより

令和4年  
4月1日発行  
4月号

桜のつぼみも膨らんで春の訪れを告げ、日差しが心地良くなってきましたね。  
ご入学・ご進級された皆さま、ご家族さまおめでとうございます。新しい環境や環境の変化によって知らず知らずのうちにいつも以上に気を張ってしまっているかもしれません。  
さて今回は「ココロとカラダのエネルギー」についてお伝えいたします。

心と体は影響しあっています。一方のエネルギーが不足すると、もう一方も元気がなくなってしまいます。気分が落ち込んでいると体調が悪かったり、無理をしてしまっていないでしょうか。  
下記の図のように、うまくいかなくて焦り、悪循環に陥ってしまっていないませんか？疲労が原因になっていることが大きいですが、そのほかにも原因があります。



## <心配ごとがある>

不安、緊張、心配ごとがあると心のエネルギーを消耗する。



## <体調不良・睡眠不足>

微熱はないか、頭痛や腹痛はないかなど。好きなことやスマホで夜更かししてしまっていないか、自分に合った睡眠時間を・・・。

心のエネルギーがなくなってしまうと、どうしてもマイナスの思考から抜け出すことが難しくなってしまうがちです。どうしても元気が出ないなら体調を見直してみましょう。睡眠不足や疲労など体のエネルギーが不足すると心のエネルギーもなくなってしまう。そうなってくると必要以上に自分を責めてしまう傾向があります。しかし、自分を責めても解決に繋がるわけではありません。自分の努力を認めましょう。

「あなたはがんばっています。」「ゆっくり歩いていきましょう。」  
「失敗しても大丈夫。また明日がある。」「何度でもスタートすれば良いのです。」など、自分をいたわること、頑張っていることを認め、褒めること、が大切です。  
また、自分に向けて応援のメッセージを書くことも良いでしょう。

気を張りすぎてしまうこと時期だからこそ、今一度、無理をしていないか見直してみませんか。

4月9日より、紀が産休に入ります。半年後か一年後になるかわかりませんが、元気に戻ってきますので、待っててくださいね☆

何かご不明な点や心配なことがございましたら、ご相談ください。

<放課後等デイサービスかなで> TEL : 011-596-9915 HP : <https://www.ivfld.co.jp>