



**テーマ**

**「自律神経の乱れ」**

「自律神経の乱れ」は様々な病気や体の不調を引き起こします。冬休みに自律神経を乱さないために、活用してください。

<p>朝日をあびて 自律神経を 元気にしましょう</p> 	<p>週に1回だけ 「8時間睡眠の日」 を作りましょう</p> 	<p>やっぱり 1日3食を とりましょう</p> 
<p>長生き呼吸法※1で 自律神経を 整えましょう</p> 	<p>写真を撮って 自律神経を 整えましょう</p> 	<p>テンポやビートが 一定の音楽を聴いて 自律神経を整えましょう</p> 
<p>動物の愛くるしさで 自律神経を 幸せにしましょう</p> 	<p>1日 15 分の 「塗り絵」タイムで 自律神経を整えましょう</p> 	<p>1日の終わりには 「3行日記※2」で 心のデトックスを</p> 

※1:①足を肩幅に開きまっすぐ立つ。両手を上に伸ばして手首をクロスさせ、鼻から 3 秒息を吸う。②一気に力を抜いて両手を下げ、口から 6 秒息を吐く。

※2:①1 行目に「今日失敗したこと」。2 行目に「今日一番感動したこと」。3 行目に「明日の目標」の 3 つを書くこと

でも、もしどうしてもなく行き詰まってしまったら…? 答え:「なんとかなる」と思いましょう

参考文献:小林弘幸「結局、自律神経がすべて解決してくれる」,株式会社アスコム,2021年7月

## スマホの脳への影響について

### スマホを使いすぎると、脳の働きが低下する！？

脳の前頭前野という、人にとって最も人間らしさを発揮するところがあります。

- ① 考えたり、発明する
- ② 相手を思いやる
- ③ うまいかなくても我慢する

といった役割があり、友達や家族など人とかかわるときは、活発にはたらきます。

しかし、ゲームや動画、LINEなどのデジタル機器を使った場合は、**前頭前野はほとんど使われていません**。それどころか、**働きは抑えられて**しまいます。



### スマホを使いすぎると、ドーパミンがでにくくなってしまおう！？

ドーパミンとは・・・楽しいときや面白いとき、集中しているときに出る脳内物質

スマホを使うと・・・

脳を無理やり刺激して  
ドーパミンを強制的に  
出します。

スマホを使い続けると・・・  
ドーパミンが  
出にくくなってしまおう

快感を感じにくいため  
より強い刺激を求め  
普通のことでは楽しいと  
感じにくくなってしまおう！

スマホを使いすぎると脳過労になります。疲れた脳を休めるために、デジタルデトックスがおすすめです。

1時間でもスマホなしの時間を作って脳と心を休ませましょう。

長い時間スマホから離れるのが難しい人は・・・

- ① トイレやお風呂の時間
- ② 寝る前1時間
- ③ 食事中

など、ルールを決めてスマホから離れる時間を作ってみましょう。

そして空いた時間は、人と会話をしたり、音楽を聴いたりしたりして人間らしい活動をしてみましょう



冬休み中の  
相談窓口

文部科学省による  
「24時間子供 SOS ダイアル」  
**0120-0-78310**  
なやみ言おう

心の病気、生活や  
仕事のこと、等

川崎市による「こころの電話相談」  
044-246-6742  
横浜市による「こころの電話相談」  
045-662-3522