

カウンセリング室だより

カウンセラーのひとり言

「食べることと心の健康」

山田 葉

「朝食を食べた方が1日のパフォーマンスが良い」「バランスの良い食事で心も健康に」など、食事と心の健康に関することを耳にすることがあるかと思います。「食事＝エネルギーだから、そりゃそうだ」と思われるかもしれませんが…栄養不足だと、実際どんな変化があるのでしょうか。

たとえば、食事をあまりとれず栄養不足になっている場合、身体や心に次のような変化が起こります。食事の量が足りないと常に栄養不足の状態になってしまい、脳がその状態に慣れたり麻痺したりして、脳内の摂食調整システムが正常に機能しなくなります。そうすると、食欲や食行動の調整がうまくいかなくなります。空腹感を感じにくくなって食べられない、満腹感を感じにくくなって過度に食べ過ぎる…等が起こります。不安や心配事があると食欲が落ちたり、イライラすると食べすぎたりするように、私たちのこころとからだは密接につながっています。そのため、栄養が不足し身体が飢餓状態になると、集中力の低下、気分の落ち込み、不安やイライラ等が現れます。つまり、栄養不足によるメンタルヘルスへの悪影響が、また摂食調整システムに悪影響を及ぼし、メンタルヘルスにも悪影響が…と悪循環に陥ってしまいます。

この悪循環をなんとか止めようと思っても、「身体が飢餓状態でも落ち込まないぞ！イライラしないぞ！」と気持ちの面からストップをかけるのはどうも難しそうです（お腹がぺこぺこな時にすごく元気で機嫌！ってイメージがつきにくいですね）。それよりも、まずは行動面、つまり食生活の改善からアプローチする方が取り組みやすいし、建設的なように思います。

節約のために食事の量や回数を減らしている方や、見た目や体重が気になって食事制限をしている人もいます。考えるのが面倒で同じものばかり食べて栄養が偏っている、という人もいますかもしれません。気が向いた時に、ご自身の食生活について考えてもらえれば嬉しいです。もし気になるところがあれば、少しずつ改善していきましょう。何らかの理由で食事制限するにしても無理なく続けられるくらいに、同じものばかり食べるにしても時々バランスを意識して違うものを食べる…等、無理なく、少しずつより良いものになれば良いと思います。食べることに罪悪感がある、食べる気が起きない、という方や、誰かと一緒に食生活について考えたいという方は、ぜひ一度保健センターにお話しに来てくださいね。ちなみに、保健センターにあるInBodyは、タンパク質量やミネラル量などの栄養評価もしてくれます！ぜひ試してみてください。

寒くなってきて、あたたかいごはんが美味しい季節になりました。好きなご飯でしっかり栄養をとって、身体も心も健康に、寒い冬を乗り越えるエネルギーをつけていきましょうね🍚



恋人や身近な人との関係を振り返ろう



恋人や親しい人との間で、言いたいことが言えない、一緒にいるのが辛い、相手が怖い、と感じることはありませんか？相手のことが好きだから、と自分の考えを押し付けてしまっていないですか？

このような関係が続くと、次第に自分の気持ちが分からなくなり、自分を大切に思えなくなってしまいます。

自分も相手も尊重し大切に、安心できる関係性を築きましょう。

危険な考え方ー安全・自信・自由・成長を奪っていないか確かめよう

恋人との関係が深まると、「連絡は当然毎日するもの」「恋人には何でも話すもの」など、恋人を自分の一部のように感じる人もいますが、これは危険です。恋愛観は人それぞれ違って、相手に求めるものではありません。「恋人とは当然こうである」という価値観を知らず知らずのうちに相手にも求めたり、強要していないか、確かめてみましょう。

💡 相手の安心・自信・自由・成長を奪っていませんか？

- NG** 安全を脅かす：相手が自分の意思に反することを言うと怒る、返事が遅いと何度も電話、スマホチェック、暴力・暴言・怒鳴る等
- NG** 自信を奪う：相手の意見を無視する、「お前が間違っている」「こんなことも知らないの」「ブス」など自己肯定感を低める発言
- NG** 自由を奪う：服装や髪形を制限・強制する、友人との遊びや連絡を制限する、相手の予定を考えずいつでも呼び出す等
- NG** 成長を妨げる：勉強や仕事よりも自分を優先させる、友人関係や新しいことへのチャレンジを制限する

気持ちの良い伝え方ー自分の気持ちをメッセージで伝えてみよう

自分の気持ちや考えを、「私は」を主語にしたメッセージで伝えてみましょう。率直に誠実に伝えたり、断る時にも役に立ちます。

例) 返事が返ってこなくて、(私は)心配したよ
すぐ返事できるようにスマホを気にして過ごすのは、私は窮屈だな

恋人だけでなく、家族や友人など他の対人関係にも言えることです。自分も相手も尊重する関係性を築けるよう、意識してみましょう！

カウンセラーからのお知らせ

【カウンセリングWeb予約】

対面・遠隔選べます。気軽にご予約して下さい。

【心理テストのご案内】

各種心理テストが無料で受けられます！就活等にも役立ちますよ。

【カウンセリング室だよりバックナンバー】

生活に役立つ心理学特集やカウンセラーのエッセイです！

【カウンセリング室HP・カウンセリング室公式X(旧Twitter)】

HPではストレスチェックやメール相談も出来ますよ。Xではカウンセリングやイベントのお知らせなど。フォロー待ってます♪

〇感想を聞かせてください〇

カウンセリング室では、毎月カウンセリング室だよりを発行しています。今後より良い内容にしていくためにも、フォームから皆さんの感想を聞かせて下さい。

<https://forms.office.com/r/4rGn9WxYSr>



	月	火	水	木	金
戸畑	菊池・山田	菊池・水内	山田	菊池・山田	水内・山田
飯塚	水内・山口 (PM)	山口・山田	水内・山口	水内・山口	山口
若松	山口 (AM)	—	菊池	—	菊池

カウンセリング実施数				
	戸畑	飯塚	若松	計
10月	75	110	24	209
2024年度	452	769	190	1411



編集後記

ハロウィンが終わると、途端に街がクリスマスムードになりますね。この時期ウキウキする人もいれば、焦ったり落ち込んだりする人もいるかもしれません。クリスマスはこう！なんて決まりはないので、自分のことも周りの人のことも尊重して、好きなこと・やりたいことを楽しんでもらえたら嬉しいです。(Y.Y)