



こころを整える ～秋の夜長に試したい小さな習慣～

少しずつ朝晩が涼しくなり、日が暮れるのも早くなりました。季節の変わり目は、「疲れが取れにくい」「気分が乗らない」「なんとなく焦りを感じる」など、こころやからだの調子を崩しやすくなります。気温や日照時間の変化は、私たちの自律神経のバランスや睡眠リズムに大きな影響を与えます。

学校では行事が続く時期でもあり、「一段落したあとに気が抜けて疲れが出る」というのも、この時期特有の現象です。真面目で責任感の強い先生ほど、ご自身の疲れを後回しにしてしまう傾向があるのかもしれません。

そこで、こうした心身の体調の変化を「悪いもの」と考えず、「季節のリズムに合わせて、こころを『整える』時期が来た」と捉え直してみてもどうでしょうか。

例えば、朝、カーテンを開けて数分間光を浴びる、温かい飲み物をゆっくり味わう、など、仕事と私生活の間に明確な区切り（メリハリ）を作る習慣は、こころを整える上でとても有効です。

さらに、この時期ならではの「夜のリセット」として、月光浴もおすすめです。眠る前に照明を落とし、月明かりの中で深呼吸をするだけでもかまいません。秋の夜長は外が静かで涼しく、五感を研ぎ澄ますのに最適です。科学的な根拠や効果を求めるというよりは、自然を感じながらこころを整える時間として取り入れてみてください。こうした自然とのつながりを意識することは、日々のプレッシャーを相対化し、しなやかに回復する力（レジリエンス）を育てるきっかけにもなります。

こうした「自分に意識を向ける小さな習慣」が、こころとからだをやさしく整えてくれます。

木々が色づくように、私たちのこころも季節とともに変化していきます。その変化を否定せず、自分にもやさしい時間をプレゼントしてみてください。



（臨床心理士）溝口盛治