



チャイルド ふれんず

すこやかくん

ココロちゃん

ゆめくん

自律神経を整えましょう

(株)幼保経営サービス コンサルティング部では、法人・園の経営・運営の悩み事に対応しています。
チャイルドグループの各事業部のノウハウを Q&A 形式でお届けします。

Q ストレスへの対処で、何か良い方法がありますか？

最近、保育や職場の人間関係、保護者への対応など、仕事が忙しくストレスが溜まって体調も優れません。まとまったお休みも取れないので、何か時間をかけずに、ストレスに対処する方法があれば知りたいです。

A 時間をかけずに自律神経を整える方法をお勧めします

私たちの身体は、意識しなくても心臓が動き、呼吸し、血液が流れています。生命を維持するために全身の器官をコントロールしているのが、「自律神経」で、昼間など活発に活動するときに優位になる「交感神経」と夜間など身体をリラックスさせるときに優位になる「副交感神経」からなっています。ストレス等により身体を整える役割がある「交感神経」と「副交感神経」のバランスが崩れると、睡眠障害や倦怠感など身体的な不調だけでなく、抑うつ感などメンタル面でも悪影響を及ぼします。

自律神経を整える方法としては、「食生活の改善」「規則正しい生活」「有酸素運動」などがあげられますが、「食生活の改善」は時間をかけずに自律神経を整えることが出来ます。神経伝達物質「セロトニン」は、「幸せホルモン」とも呼ばれ、自律神経を整える役割があります。「セロトニン」を増やすためには、「トリプトファン」という成分を多く含む食品を意識して摂取することが大切です。

「トリプトファン」を多く含む食品（一例）

・豆腐、納豆などの大豆製品・バナナ・牛乳、チーズなどの乳製品・マグロ・カツオなどの赤身魚・アーモンド、カシューナッツなどのナッツ類

この「セロトニン」を分泌する神経系は、5歳までに作られることが分かっています。乳幼児期の生活習慣の乱れ等によりセロトニンを分泌する神経系の発達が十分でないと、不安を感じやすかったり、ストレスに弱かったりと将来にわたって悪影響を及ぼす可能性があります。

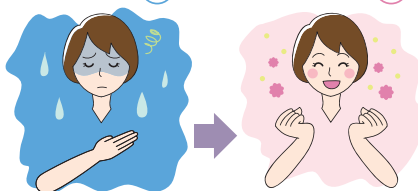
保育者ご自身もちろんですが、子どもたちにとっても「規則正しい生活習慣」を身につけることが、将来にわたって心身ともに健康な生活を送るためのポイントとなります。是非、意識して普段の生活を見直してみましょう。

幸せホルモンの効果



セロトニン(減)

セロトニン(増)



事業部紹介

株式会社 幼保経営サービス コンサルティング部

チャイルド社グループの幼保経営サービスだからこそできる経営コンサルで園を強力にサポートしています。

①経営・運営コンサル ②マーケティング・ブランディングコンサル ③新園・新施設設立コンサル ④認定こども園移行コンサルなどに関して、分析・助言・提案・サポートを行っています。



株式会社 幼保経営サービス

コンサルティング部 ディレクター 東京弁護士会所属 柴田 洋平(弁護士・保育士)

TEL 03-6915-1910 Email yohokeiei_consulting@child.co.jp

HP <https://www.ans.co.jp/youho/consult.html>

