

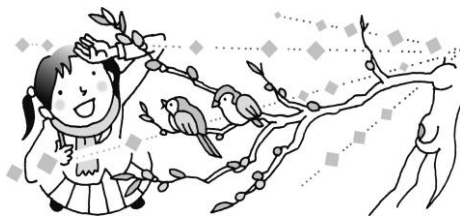
花咲くには冬の寒さが必要

春になるといっせいに咲き誇る花たちには、冬の寒さが必要だということを知っていますか？

夏の間でできた花の芽は冬の寒さにさらされると眠りから覚め開花に向けて目覚ましい成長をはじめます。

これを「休眠打破(きゅうみんだは)」と言います。

つらいことがあると、そこから一歩も進めないような気持ちになりますが、それはあなたが最も大きく成長するための「休眠打破」なのかもしれません。今年は記録的な暖冬と言われていますが、春に咲く花の芽は、何も無いように見える木の枝でちゃんと成長しています。あなたの中でも、いつか花咲く芽がきつと育っているのです。



ちょっと考えてみよう・・・

□友だちってなに？□

—気が合わない子は無視してもいい？—

例え友だち同士でも、それぞれのものの見方・考え方があります。「自分と違うから」と切り捨てるのではなく、「そんな見方もあるんだなあ」と、考えを広げてみましょう。あなたの世界も広がるはずですよ。



やささと思いをもち

—仲の良かった友だちが最近冷たいような気がする。どうして？—

友だちとの距離は不思議なもので、近づいたり離れたります。でも、その友だちはあなたが嫌いになったわけではなく、他に新しく出会った友だちに新鮮さを感じているだけかもしれません。もしそうだとしたら、あなたも新しい友だちを作ってみる機会と考えてみませんか？



—メールの返事が遅れたら悪口を言われた。それでも友だち？—

その友だちは寂しかったのかもしれません。まずは「すぐ返事できなくてごめん」と伝えてみましょう。メールのやり取りは手軽な反面、相手の状況が見えないという危険もあるので、注意が必要です。



—友だちはたくさんいるほうがいい？—

友だちが大勢いることは確かにいいことですが、しっかりと相手を見極めることも大事。数は少なくても、親しく付き合える友だちがいることも素晴らしいと甲


暖冬だけど、寒さは
まだまだ続きます。

4つの冷え性改善ポイント


服装

- ・ からだを締め付ける衣服は着ない
- ・ 重ね着をする
- ・ 靴下や腹巻を使って、腰から下を冷やさない

生活

- ・ 睡眠時間を十分にとる 
- ・ シャワーだけではなく、湯船にもつかる

食べ物

- ・ 栄養バランスのよい食事をとる
 - ・ 冷たいものをとりすぎない
 - ・ からだをあたためる食材をとる
(大根、かぼちゃなど冬が旬の野菜、しょうがなど)
- 

運動

- ・ ストレッチで血液循環をよくする
- ・ からだの熱を発する“筋肉”を鍛える