

## 岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



〒703-8520  
岡山市中区浜 472  
岡山 EAP カウンセリングルーム  
発行責任者; 荒木潤子

Tel (086)272-8116  
Fax (086)272-0883  
<http://okayamaeap.jp>  
e-mail ; info@okayamaeap.jp

### 朝活と朝ごはん

「朝活」という言葉を聞いたことはありますか？朝ヨガ、朝カフェ・・・など朝に活動することで、最近増加しているようです。朝活動する効果としては、仕事に出勤する時間には頭がしっかりさえており、仕事の効率が上がったり、バタバタしがちな朝をゆっくり過ごすことで、心に余裕が生まれます。



#### 朝活の例

- 趣味・ひとり時間  
読書、手芸、音楽鑑賞、手帳整理など、ひとりの時間をゆったりと過ごす
- 技能取得・勉強  
語学、資格取得のための勉強など、学びに集中
- リラクゼーション・リフレッシュ  
ヨガ、ウォーキング、ランニングなど、自分の心や体とじっくり向き合う

#### ●朝食を作ってゆっくり食べるということも朝活の1つです。

脳・神経系、腎臓などで使われるエネルギーはブドウ糖から補充されます。朝食を食べないとブドウ糖をはじめとする栄養素が体内に補給されないため、思考力、集中力、持続力の低下を招き、午前中の作業能力に影響が出てくることとなります。

さらに、食べるという行為により、まだ完全には目覚めていない体を起こす効果があります。食事をすると、体が温まってくることは、皆さんが体験していることでしょう。体が温まれば活動的になります。

農林水産省のデータでみると、朝ごはんを食べる人の方がテストの正答率が高かったり、イライラすることが少なかったりと・・・仕事を効率よく進めることや、気持ちや心をリラックスさせることにもつながるようです。30分でも早起きをし、朝食を摂る習慣をつけてはいかがでしょうか？

ただ、毎日朝4時に起きるなど、あまりに決めつけてしまうと、それがストレスになることもあります。無理をせず、季節や都合によって柔軟に時間を決めてやってみてください。