

## 健康な心と体をつくる — 望ましい習慣の形成 ② —

### 心と体の健康

- 心と体の健康づくりを進めるには、**両者を一体的に取り扱うことが必要**です。

- 心と体が影響し合っていることは、不安や緊張を感じると動悸が激しくなったり口の中が乾いたりすること、体調が悪いと集中しづらいことなどから、子どもでも十分理解できます。

また、**心の状態が運動と密接に関連**することは、緊張時に体をほぐすと心がほぐれること、適度な運動がストレスの軽減につながるなどから分かります。



- 心と体の健康は、生活習慣と深く関わります。生涯にわたり健康を保持増進するためには、年齢や生活環境等に応じた適切な**運動、食事、休養及び睡眠のバランスのとれた生活を続ける必要があります、それを支えるのが習慣**です。
- **習慣は、「理屈」を要しません。**歯磨きが習慣になっている人が食後に歯を磨くのは、いわば「理屈」抜きです。磨かないと「**気持ちが悪い**」のです。「**落ち着かない**」のです。このことは、何も歯磨きに限ったことではありません。子どもたちが運動、食事、睡眠などに関する望ましい習慣を形成する際にも当てはまります。

### ハシゴ

作家・経営コンサルタント/スティーブン・R・コヴィー  
成功のハシゴに足をかける前に、それが目当てのビルに立てかけてあるかどうか確かめよ。

出典：「賢人たちに学ぶ 道をひらく言葉」本田季伸著（かんき出版）

※ 「目当てのビル」とは目標のこと。常に目標への意思の統合を図りたいものです。