

☆☆☆-----

食欲の秋とダイエット

-----☆☆☆

こんにちは。色とりどりの木々の美しさと旬の食材が美味しさの季節、秋です。南瓜、さつまい、栗、きのこ、りんご、柿……書き切れないほど秋の味覚はたくさん思いつきます。食材そのものはもちろん、先を争って発売される秋限定のお菓子など、とても食欲をそそられます。「秋太り」という言葉もあるようですが、皆さんの食事管理はどのようにされていますか？心身の健康のためのダイエットを紹介します！

目次:

1. 食欲との付き合い方
2. 自己肯定感とダイエット
3. 自己有能感とダイエット
4. さいごに

☆☆☆-----

1. 食欲との付き合い方

-----☆☆☆

東大には、本に夢中になって食事を摂ることを忘れてしまう、なんていう人もたくさんいるようですが、その方々とは無縁な話をしたいと思います。つつい間食をしてしまう方、朝昼はそうでもないのに夜になったら食欲旺盛でつつい食べ過ぎてしまう方、本を読む、映画を観るなど、手や口が暇になった時につついお菓子に手を出してしまう方はいらっしゃるでしょうか？

食欲は、私たちの生命を維持するために大切な欲望です。ものを食べることで私たちは生きていくことができます。食料を得るために狩猟や農作をしないとけなかつた時代に比べて、現代は必要より過剰なエネルギーを簡単に摂ることができます。そのため、欲するがままに食べ物を手に取って、大量のエネルギーを摂ってしまうと、健康に赤信号が出てしまうことがあります。

健康のためとは言え、食欲をただ我慢することは、逆に自分のことを虐げるように感じられます。ダイエットをしようとして食事の一切をやめたり、サラダだけを食べ続けたりすることは逆に健康を害する恐れがあります。また、欲望という心の動きをただただ押さえつけることで、ストレスが溜まったり、イライラしてしまったりすることもあります。

では、心身共の健康を保つ食欲との付き合い方とは、どのようなもののでしょうか？

☆☆☆-----

2. 自己肯定感とダイエット

-----☆☆☆

まず、ダイエットをする理由について考えてみましょう。ダイエットを始めなきゃと思ったきっかけはなんのでしょうか？体重が増えた、去年履いていたズボンが履けなくなった、スポーツの成績のための減量などなど、それぞれの理由があるはずですが、ではまたその理由に「なぜ？」と続けてみましょう。体重が増えてもなんともないという選択もできたはず、ズボンは大きいサイズを買えばいいと思うこともできたはず、今の成績に満足することもできたはず…その理由の理由もそれぞれだと思えます。

架空の人物のAさんの話をしてみましょう。Aさんは鏡を見るたび、自分の体型は嫌いだと思ってしまいます。全然可愛くない。街を歩くとすらっとした体型で可愛いワンピースを上手に着こなしている女性を羨ましく思います。Aさんがダイエットを決心したのは、羨ましく思うすらっとした体型になるためです。Aさんは「現在の自分を否定して、現在の自分とは違う姿になりたい」という動機だと言えます。

Bさんは、朝替えて鏡をみながら、今日もバッチリ！ぽっちゃりしていても自分が好きな色とデザインの洋服を着て自信を持って街に出かけます。Bさんがダイエットを決心したのは、筋肉量を増やし、病気に強い体を作るためです。Bさんは現在の自分をよりよくしたいという動機だと言えます。

皆さんのダイエットはAさんとBさん、どちらに似ていますか？世間で「美しい」とされている体型に自分を合わせるためのダイエットではないか、本当に自分自身を大切にしているダイエット方法でしょうか。Bさんの考え方からすると、ダイエットはもう食欲を我慢することではなくなります。大切な自分のために、体にいいものを選んで口に、新鮮な食材で自分の体を満たしていくことなのです。

☆☆☆-----

3. 自己有能感とダイエット

-----☆☆☆

ダイエットといえば、欠かせないものとして、運動があります。決心するものの、続かないことが多いのではないのでしょうか。運動を決心した時によくやってしまうのが、決心した初日はジムで2時間ぐらい一生懸命運動をして、疲れた～となり、翌日またやらなきゃとなった時に、あれこれ頭の中で言い訳を考え始める、というサイクルです。

一日ではなく、続けるために気を付けたいことは、「できた」という感覚を大切にすることです。その日にやる気が10あったとしたら、5ぐらいの目標を設定し、「できた」という感覚を味わう、そこで止めることです。毎日限界まで続けて運動することは、スポーツ選手をめざしていない限り無理があります。自分でこんなことなら続けられそうという目標を設定して、「できた」と評価できる運動を始めてみましょう。続けていくうちに、もう少しできるようになりたいという気持ちが生まれた時に、もう少しやってみればいいのです。

☆☆☆-----

さいごに

-----☆☆☆

ダイエットでストレスが溜まる人、ダイエットを楽しくできる人の違いは自分自身を大切にしているか、今の自分を受け入れることができているかにあると思います。楽しいダイエットじゃないと続かない、成功しないというのは、自分自身を大切にすることに気づいてからダイエットで満足する結果を得た自分自身の経験から、そう考えています。ダイエットに限らず、本当に自分自身のためになることは何かを考えて行動したいものです。

「筆者紹介」

教育学研究科D2

【ピアサポートルームのWebサイト／Twitterの紹介】

活動カレンダーや活動内容が載っています。ぜひアクセス&フォローしてください！

☆Webサイト：<http://ut-psr.net/>

☆Twitter：[@utpsr](https://twitter.com/utpsr)

【ご意見、ご感想をお待ちしています】

みなさまの声をお待ちしております。

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdZTkoPn5fyhqNADtsDYzM6bWWSJs2HseQO0gK6DpH0QGwWxg/viewform?c=0&w=1>までご意見ご感想をどしどしお寄せください

+++-----+++

東京大学ピアサポートルーム

[WEB] <http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/psr/>

[学生で作るWEBサイト] <http://ut-psr.net/>

[Email] mail@utpsr.net [Tel] 03-5841-2632

+++-----+++