

## 自律神経について

今年は寒暖差が激しく、なかなか落ち着かない気候が続いていますが、みなさま、いかがお過ごしでしょうか？ なんだかあまり身体や心の調子がよくない気がするなという方も、いらっしやるかもしれません。それはもしかしたら、この落ち着かない気候によって、自律神経の乱れが起きているサインかもしれません。

### 自律神経とは？

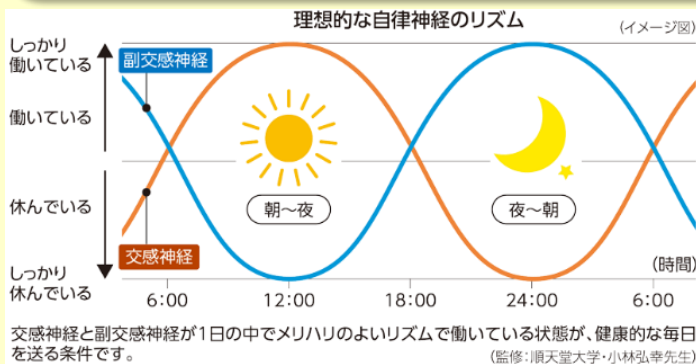
自律神経は、以下の2つの神経の総称で、自分の意思でコントロールすることができない神経と言われています。

#### 「交感神経」

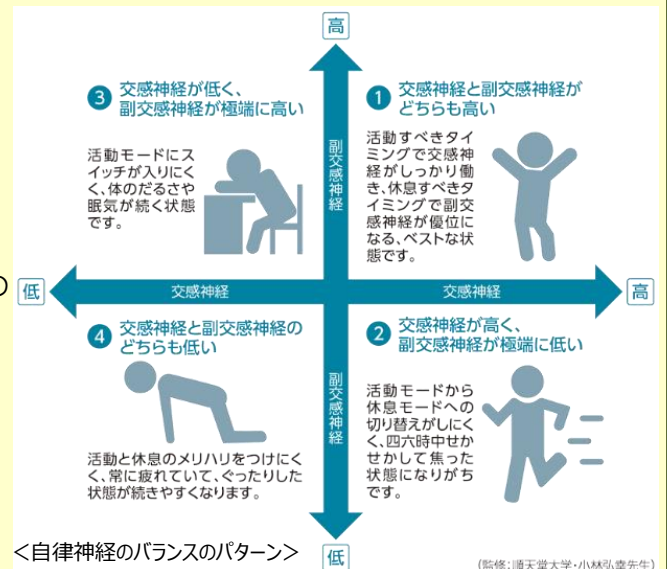
**アクセルの役割。**これが優位になると血管が収縮し、心拍数と血圧が上昇。心身ともに興奮状態となる。

#### 「副交感神経」

**ブレーキの役割。**これが優位になると、血管が緩み、心拍数や血圧が低下。心身ともにリラックスした状態になる。



左の図のように、通常は日中に交感神経が優位になり、夜に副交感神経が優位になることが理想です。



しかし、環境や生活の中で生じるストレスなどで、自律神経のバランスは乱れがちになります。交感神経が優位になりすぎて、興奮状態が続いたり、副交感神経が優位になりすぎて無気力になったり。右の図を参考に、いまの自分の自律神経の状態を観察してみてください。

### 自律神経を整えるには

自律神経は自分の意思でコントロールすることができない神経ですが、直接的なコントロールは無理でも、バランスを整うように働きかけることは可能です。自律神経を整えるためには、「生活習慣」「適度な運動」「メンタルケア」が大切だとされています。以下に、自律神経を整えるのに役立つ習慣や方法についてご紹介します。

#### <理想的な朝の過ごし方>

- ① いつもより30分早起きをして、ゆとりをもって朝の時間を過ごす
- ② 起きたら布団の中でストレッチする
- ③ 太陽の光を浴びる
- ④ コップ一杯の水を飲む
- ⑤ ゆっくりと朝食を取る

#### <理想的な夜の過ごし方>

- ① 寝る3時間前に夕食を食べる
- ② のんびりリラックスタイムを過ごす
- ③ 39～40℃のお風呂に15分浸かる
- ④ 寝る前の動作をゆっくり行う
- ⑤ 24時までに寝る

#### <交感神経を高めるには>

人との会話、日の光を浴びながらウォーキング、運動など

#### <副交感神経を高めるには>

深呼吸をする、笑顔をつくる、音楽を聴くなど自分なりのリラックス法を行う、食事で腸を整えるなど

上記を参考に、いろいろ頑張っているご自身を、日々労わりながら過ごしていただけたらと思います。

学生相談室 戸村光恵

# 2024年11月 学生相談室 開室カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					○	×
3	4	5	6	7	8	9
×	×	○	○	○	○	×
10	11	12	13	14	15	16
×	○	○	○	○	○	×
17	18	19	20	21	22	23
×	○	○	○	○	○	×
24	25	26	27	28	29	30
×	○	○	○	○	○	×

【開室日時】(月)~(金)  
10:00~11:30 12:30~16:30

※11/4(月・祝)は、祝日のため閉室。  
ただし、授業実施日。

## 【予約方法】

○来室による予約:開室時間帯にご来室ください

○電話による予約:042-691-8226(開室時間帯に)

○メールによる予約: [gakusou@soka.ac.jp](mailto:gakusou@soka.ac.jp) に以下の内容を送信してください。折り返し電話にて日時を調整します。メールによる日程調整を希望する場合は、メール希望の旨、記載して下さい。

件名「相談予約」

① 氏名 ② 学籍番号 ③ 電話番号 ④ 希望日時 ⑤ 相談内容

※メールでの相談は行っていません。新規相談の申し込み、継続相談の方の日程変更、キャンセルの連絡のみ受け付けています。また、メールの返信は開室時間帯のみ行います。お急ぎの方は電話による予約をお勧めします。

※[gakusou@soka.ac.jp](mailto:gakusou@soka.ac.jp) からのメールを受信できるように設定しておいてください。翌開室日を過ぎてても返信がない場合は、正しく送受信できていない場合があります。

○新規専用フォームによる新規相談申込:

<https://forms.gle/2e4vL1v1VEVK9hfr8>

初めての方は上記アドレスより新規相談の申込をすることができます。