



最近、ホッと一息、ついてますか？

前期授業もいよいよ後半戦に入りました。みなさんいかがお過ごしですか？

4 月に対面授業が始まり、やっとにぎやかなキャンパスが戻ってきたなあ嬉しく感じていたのですが、またしてもオンライン授業に切り替わり、大学も閑散として寂しいキャンパスに逆戻りしてしまいました。何をすることも感染対策を第一に考えるのが当たり前になってしまうことに、慣れてすごいなあと感心する反面、元の日常に戻れるのだろうか・・・っていうか、元の生活ってどんな風だっけ？と不安になったりもします。

追い打ちをかけるように、いつもより数週間も早い梅雨入り・・・なんとなくうつうつとした気分を引きずってしまいそうな今日このごろです。こんな時だからこそ、日常の何気ない喜びや幸せをしっかりと噛みしめて、心身を健やかに保ちたいものですね。



～梅雨の時期は心も雨降りモードに～

今年は暖くなるのも桜の開花も早く、春が長いのかなあと思っていたら、あつという間に梅雨に突入してしまいましたね。この分だと長い真夏が待っているんでしょうか、暑いのが苦手な私としては、ちょっと勘弁してよと思っています。

お天気が悪いと、なんとなく気分が沈む、外に出かけるのもおっくうになりますよね。学生相談室でも、体調が良くない、身体がだるい、重いといった不定愁訴や、やる気が出ない、楽しい気分になれない、落ち着かないといった抑うつ症状を訴えてくる人が、雨の日には多くなるように感じます。

実際、天気と心身の変化の関係については、医学的にも検証されています。それによると、天気が悪くなり、気圧が下がると、人の身体が受ける圧力が小さくなるので、血圧や心拍数が下がるのだそうです。さらに、酸素濃度も薄くなり、視覚的にも暗い(光が弱い)ので、そういった種々の刺激から、副交感神経優位となるのだそうです。

副交感神経が優位になると、身体はリラックスモード、つまり「活動しない」モードになります。「今は動くのに適していないから、じっとしてね」という指令が出されているわけです。ということは、体がだるい、何もしたくない、というのはとても正直な反応といえますね。

また、うつ病の人はセロトニンが不足しているということはよく知られていますが、セロトニンを十分に分泌するには、太陽のような明るい光が不可欠です。雨の日は太陽光が不十分なため、セロトニンが分泌されにくくなり、抑うつ気分に影響してきます。「雨の日は調子が悪くなる」という記憶や認知がさらに拍車をかける、ということも考えられます。

こういった天気の変動による心身の変化に対応するには、自律神経を出来るだけ安定させることが大切なのだそうです。暑さ、寒さといった気温の変化や睡眠不足などは、自律神経に大きなストレスとなります。規則正しい生活や適度な運動、こまめな体温調節など、自分に合った工夫をして、雨の日を上手に乗り切りましょう。

