



学生相談室便り

2023 年度・秋号



最近、ホッと一息、ついてますか？

後期が始まって1か月あまりが経ちました。みなさん、いかがお過ごしですか？

これから、学園祭、語劇祭と大きなイベントが続きますね。準備や練習などで忙しくしている人も多いのではないのでしょうか？忙しいとつい食事や睡眠時間が削れたりしがちですが、忙しい時こそセルフケアは大切です。しっかり食べて、しっかり寝て、心身の調子を整えて、イベントを大いに楽しんでください。

～その不調、もしかしたら“秋バテ”かも？～

長かった夏が終わり、めっきり秋の気配が色濃くなってきましたね。日中も過ごしやすい陽気で、活動するのに気持ちのいい季節…なのに、なんとなくだるい、元気が出ない。そんな風に感じている人はいませんか？

相談室でも、心身の不調を訴える人が増えているように感じます。「疲れているのに、なかなか眠れない」「朝起きても疲れが取れていない」「日中身体がだるい」「気分がうつうつとしている」「頭が痛い、肩が凝っている」などなど…理由の分からない不調、それ、もしかしたら「秋バテ」かもしれません。

「秋バテ」というのは、夏から秋への季節の変わり目に起こる心身の不調で、自律神経の乱れによって引き起こされると考えられます。気温や気圧の変化や昼間と夜間の寒暖差が大きく、身体がそれに対応しきれずに自律神経が乱れてしまっている状態です。

自律神経には「交感神経」と「副交感神経」があります。一日の中で活動したいときに交感神経が優位になり、休みたいときに副交感神経が優位になっていれば、自律神経が正常に機能しているといえます。反対に、自律神経が乱れると、「眠りたいのに眠れない」「活動したいのに体がだるい」といったことが起こってきます。

自律神経は、意識してコントロールできるものではありません。そして、自律神経は、「ストレス」の影響をまろに受けてしまいます。ここでいうストレスとは、生活の中にあるあらゆる刺激のことで、気温や気圧の変化もストレスです。仕事や勉強などのタスク、人間関係、生活習慣の乱れ、暴飲暴食や偏った食事、あるいは不安や緊張などの心理的ストレスも、全てが自律神経を乱す原因になります。自律神経は日々のストレスに対処するため、毎日一生懸命働いているのですが、そこに気温の変化などで新たなストレスを感じると、今まで何とか取れていたバランスが崩れてしまって、心身の不調が生じる、というわけです。

では、自律神経の乱れを調節するにはどうしたらよいのでしょうか？

自律神経を整えるためには、規則正しい生活、適度な睡眠、バランスのいい食事、適度な運動が大事です！…と言われても、そんなの無理だよ、と思いましたよね？（私は思いました。）

例えば、スマホを見る時間を減らす（夜寝る前には見ない）、シャワーじゃなくて湯舟にゆっくりつかう、コーヒーや紅茶などカフェインの多い飲み物を控えて、ノンカフェインのお茶や水（温かいものだと尚良し）にする、家で軽くできる体操やストレッチ、ヨガなどをやってみる、などなど。できそうなことから、少し意識して取り入れてみるだけでもいいと思います。完璧を目指すのではなく、今よりも少しいいことをやってみる、よくないことはやめてみる（減らしてみる）、ならできそうじゃないですか？不調を感じている今だからこそ、日々一生懸命頑張っているあなた（の自律神経）を少し労わってあげて、元気を取り戻せるといいですね。

