

2023 年度
秋号

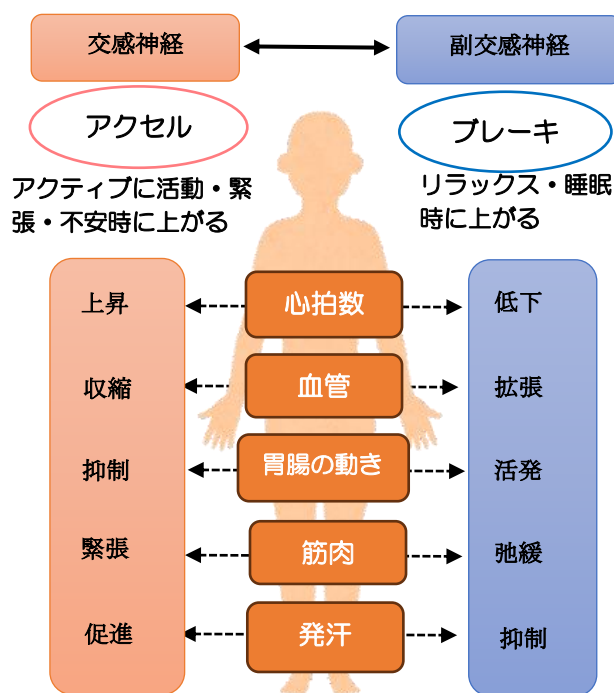
法政大学 | 市ヶ谷学生相談室ニューズレター

市ヶ谷学生相談室では、皆さんにお伝えしたいことを、ニューズレターを通じて発信しています。

暑かった夏も終わり、過ごしやすい季節になりました。一方で、「季節の変わり目は調子が良くない……」「秋はなんとなく憂鬱になる・・・」と心身の不調を感じる方もいるのではないのでしょうか。そこで今回は、心と体の状態に大きく関与している「自律神経」についてご紹介していきます。季節の変わり目の時期こそ自律神経を整えて、心身の調子を整えていきましょう。

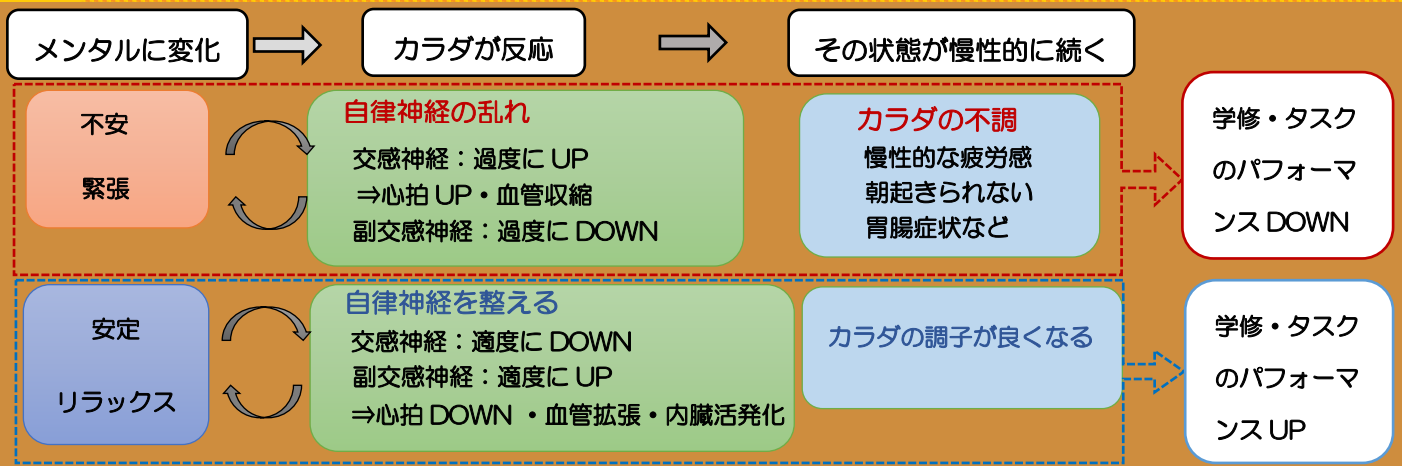
自律神経とは？

自律神経とは、体の中で自動的に動いている神経のことで、心臓・胃腸・血管・発汗など生命維持に欠かせない活動すべてに関与しています。「交感神経」と「副交感神経」の2種類から成り、自動車であれば、交感神経はアクセル、副交感神経はブレーキです。交感神経は、昼間の活動や緊張・不安な状態の時に優位になり、副交感神経は、リラックスしている時や睡眠時に優位になります。例えば、人前で発表するとき、不安や緊張が高まり胸が勝手にドキドキしたり、冷や汗をかいたりしますね。これは自律神経の仕業で、交感神経が急激に上がり、血管が収縮し、心拍数が上がるために起こっています。



自律神経の調子を整えることの大切さ

自律神経とメンタルは切っても切り離せない関係です。怒りや不安、緊張などメンタルに変化が起きると、体が敏感に反応し、自律神経が大きく乱れます。交感神経が過度にUP、副交感神経が過度にDOWNするため、心拍数は上昇、血管は収縮し、腹痛、下痢、便秘などの胃腸症状などが現れます。その状態が長期間にわたって続くと、慢性的な疲労感、だるさ、朝の起きづらさ、慢性的な胃腸症状など体の不調へとつながります。しかし、乱れた自律神経を整える、つまり副交感神経を適度に上昇させると、心拍数は下がり、血管も拡張し、胃腸も活発に動きます。同時にメンタルも安定し適度にリラックスできるのです。



自律神経はどんな時に乱れるの？

自律神経は、次の5つの時に乱れることがわかっています。

- ① (時間的な) 余裕がない時
- ② 自信がない時
- ③ 初めてのものに遭遇した時
- ④ 体調が悪い時
- ⑤ 周囲の環境が悪い時

朝寝坊した時や、発表や試験があるのに準備が不十分な時は自信がなくなり、焦りや不安を感じますね。初対面の人に会う時や初めての場所に行く時も不安を感じます。これらの不安に体が反応し、自律神経が乱れてしまいます。そうすると、いつものパフォーマンスができなかったり、ミスをしたりしてしまうのです。そこで、不安を生み出す要素の中で、自分で対処可能なもの(発表の資料準備は早めにしておく、初めて行く場所は事前に確認するなど)はできる限り減らしておきましょう。

自律神経を整えるためにできること

自律神経が乱れたとしても、最適な状態へと戻れる力を上げるために、日常的にできるとりわけ大事なことをお伝えします。

①朝はゆっくり余裕をもつ

寝坊した、忘れ物をしたなど「余裕のない」事態になると、途端に自律神経が乱れてしまいます。そこで、いつもより10分でも20分でも早めに起きてみましょう。“朝を制する者は一日を制す”一朝の余裕が自律神経を整える基本です。

②不安感が強くなり、テンパってしまったら、呼吸法などリラクゼーションを試す

高ぶった交感神経を落ち着かせる対処法としては、呼吸法が最も手軽で効果的です。楽な姿勢で、まずは6~7秒長く息を吐いて3~4秒で吸う、を繰り返してみてください。視線を遠くに向ける、空を見上げるなども合わせると非常に効果的です。



③良質な睡眠を何よりも大事にする

副交感神経のレベルを十分に上げるために良質な睡眠は欠かせません。睡眠不足だと、副交感神経は極端に低いまま一日を過ごすことになり、体と心に悪影響を及ぼします。自律神経が乱れた時も最適な状態に戻りにくくなってしまいます。

④一人、そして親しい人とのリラックスタイムを大事にする

一人でリラックスする時間や親しい人と一緒に話す、食事する時間を一日のどこかでとるように心がけてください。特に親しい人とリラックスして過ごす時に高まる副交感神経は、自律神経を調整する指揮者と言われています。

(参考文献) 小林弘幸著「自律神経が整う時間コントロール術」小学館 2016

小林弘幸著「ゆっくり生きれば遠くまでいける」大和書房 2012

発行：法政大学市ヶ谷学生相談室 場所:市ヶ谷キャンパス 富士見坂校舎4階

※現在は対面および電話等によるカウンセリングを行っています。詳しくはホームページをご覧ください。

TEL:03-3264-9493 ホームページ: <https://www.hosei.ac.jp/gakusei-sodanshitsu/ichigaya/>

