

# スクールカウンセラーだより

だいごう  
第3号

令和7年6月19日  
スクールカウンセラー 大久保 悠

梅雨の時期ですが、夏本番を思わせる暑さが続いていますね。季節の変わり目などに、「眠れない」「だるさを感じる」「頭痛やめまいがする」「イライラや不安を感じる」などの不調がある場合、もしかしたら自律神経の乱れによるものかもしれません。今回は、心や体の健康に深く関わりのある自律神経に着目し、この季節を少しでも健やかに過ごしていけるよう、考えていける機会になればいいと思います。

## 1. 自律神経とは？

自律神経は、私たちの体の内外環境を調整する役割を持つ神経の一種で、呼吸や心拍、血圧、消化など、意識しなくても体が正常に機能するために不可欠な働きを担っています。自律神経は主に2つの系統に分かれています。

**交感神経**：アクティブに活動する時や緊張・不安を感じている時に優位になり、心拍数の増加や血圧上昇、筋肉の緊張を促す一方、消化を抑制します。身体を活発な状態にして「戦うか逃げるか」の状態に備えます。

**副交感神経**：休息やリラックス時に優位に働き、心拍数の減少や血圧の低下、筋肉の弛緩を促し、消化を促進します。身体の回復や休息を助ける神経です。

これらは互いにバランスを取りながら、体の状態を調整しています。たとえば、日中の活動時は交感神経が優位になり、夜間は副交感神経が優位になることで、体を休める準備をします。しかし、ストレスや生活習慣の乱れ、そして気象の変化などによって、このバランスが崩れることがあります。自律神経の乱れが起こると、身体や心に様々な不調が現れやすくなります。



## 2. 梅雨の天気と自律神経

### ① 気圧の変動と自律神経

梅雨時は気圧の変動が激しくなります。低気圧になると、体内の血管が拡張し、血圧が下がる傾向があります。これにより脳への血流が一時的に低下し、頭痛やめまい、倦怠感を感じる場合があります。さらに、気圧の変動は交感神経と副交感神経のバランスに影響を与え、ストレス反応を強めることもあります。その結果、心身が緊張状態になりやすく、不眠やイライラを引き起こす場合もあります。



### ② 高い湿度と自律神経の乱れ

梅雨は湿度が非常に高くなります。高湿度環境では、汗が蒸発しにくく、体温調節が難しくなります。このため、身体は常に熱を逃がそうと過剰に働き、自律神経に負担がかかります。

湿度の高さは、特に副交感神経の働きを妨げることがあり、リラックスしづらい状態を生み出します。結果として疲労感やだるさが強まり、体調不良を感じやすくなります。



### ③ 日照不足による心身への影響

梅雨は太陽が隠れがちで、日照時間が減少します。日光は体内のホルモンバランス、特にセロトニンやメラトニンの分泌に重要な役割を果たしています。これらのホルモンは気分の安定や睡眠リズムの調整に関係しています。日照不足が続くと、セロトニンが減少し、気分が落ち込みやすくなったり、睡眠の質が低下したりすることがあります。このような状態も自律神経の乱れに繋がりが、梅雨時の「なんとなくだるい」や「気分が沈む」といった不調を引き起こします。



### 3. 梅雨時期の不調を減らす工夫

梅雨時期のだるさや不調を減らすためには、自律神経のバランスを整える生活習慣の工夫が重要です。以下のようないくつかの対策を取り入れてみるのはいかがでしょうか。

#### 規則正しい生活リズムを保つ

毎日同じ時間に起床し、食事や睡眠のリズムを整えることで、自律神経の安定につながります。特に睡眠時間はしっかりと確保し、寝る前のスマホやパソコンの使用を控えましょう。



#### 室内の環境を整える

湿度が高い梅雨時は、エアコンや除湿機を使って適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。空気がこもらないように換気も心がけましょう。



#### ストレスをためない工夫をする

趣味やリラクゼーション、深呼吸や瞑想など、心を落ち着ける時間を持つことが大切です。過度なストレスは自律神経を乱す大きな要因です。



#### 日光を浴びる工夫をする

雨や曇りの日でも朝起きたらカーテンを開けて日光を浴びる、できるだけ外に出て、日光を浴びるように心がけることで、日照不足によるホルモンバランスの乱れを和らげることにつながります。



#### 適度な運動を習慣化する

ウォーキングやストレッチなど、軽い運動を毎日続けることで血流が良くなり、自律神経のバランスを整えやすくなります。無理のない範囲で体を動かすことがポイントです。



梅雨時期は身体と心のバランスが崩れやすくなると言われていますが、上にあげたセルフケアを意識的に行うことで、症状をやわらげることが期待できます。それでも症状が長期間にわたり改善しない、あるいは重篤な症状が見られる場合は早めに医療機関を受診し、専門的な診断と治療を受けることが大切です。無理をせず、自分の身体と心の声に耳を傾けながら、少しでも快適に過ごせるよう日々の生活の中で工夫できるといいですね。

○6月・7月のカウンセリングルーム開室予定  
6月

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 ) ☆木曜日 10:00～16:30  
7月

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	31		

☆生徒・保護者・教職員の皆様のご相談を受け付けています。ご希望の方は教頭もしくは担任まで。