

こころやすらぎ通信



2022年10月
玉出中学校カウンセリングルーム

2学期に入って1ヶ月と少しが経ちました。10月に入ると、風邪などで体調も崩しやすいですが、急激な気温の変化は、心のバランスにも影響します。少し難しい言葉を使うと、自律神経とよばれるものが、うまく機能できなくなります。今回は自律神経について取り上げたいと思います。

寒暖差による自律神経の乱れに注意を



自律神経には、昼間や活動時に作用する「交感神経」と、夜間やリラックスしているときに働く「副交感神経」の2種類があります。これらがうまくバランスを取って作用することで、体温や発汗の調節、呼吸、循環、代謝などがスムーズに行われています。しかし、寒暖差が大きくなると、体温や発汗を頻繁に調節しなければならなくなるため、エネルギーを消耗して疲れやだるさが出てしまいます。

【自律神経の乱れで現れやすい症状】

頭痛 消化器官の不調 肌荒れ めまい 肩こり 不眠 倦怠感 目の疲労 など

さらに、気分の落ち込みや情緒不安定など、身体だけでなく心の不調も、季節の変わり目に現れやすい傾向にあります。

【自律神経が整うためには？】

- ◎睡眠をしっかりとるようにする
- ◎朝食を食べて、朝日を浴びる
- ◎軽い運動、ストレッチ(適度な体の疲労感が安眠に導く)
- ◎湯船にゆっくりかかる(38~40℃くらいのややぬるめの温度)
- ◎好きな音楽や読書などでリラックスする など

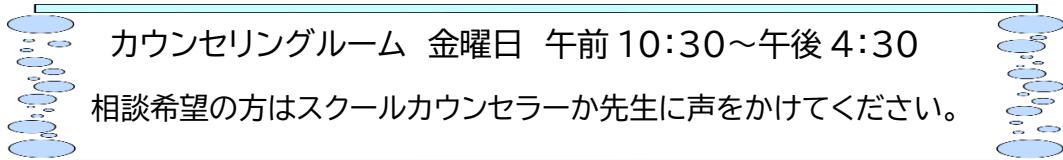


他にも、いろいろな方法があります。なかには、「しようと思っているけど、実現がなかなか難しい…」ということもあるかもしれません。まずはハードルの低いものや、無理なくできそうなものから取り入れてみてください。

また、自律神経の乱れから精神的な不調をきたすこともあります、心理的なストレスが自律神経の乱れにつながることもあります。心と体は連動しているのですね。モヤモヤとした気持ちを誰かに話すことでスッキリすることもあると思うので、ぜひスクールカウンセラーに相談をしてみてください。

<保護者の皆様へ>

保護者の皆様のご相談も受け付けております。お子様のことで気がかりに思ったり、心配だということがあれば、お気軽にご相談ください。相談は予約制で、1回50分程度となっております。



(スクールカウンセラー 川上りか)