

学生相談室だより

体から心を整えよう！～自律神経の整え方～

こんにちは、学生相談室です。連休明け、いかがお過ごしでしょうか。ゆっくり休んだはずなのに疲れが抜けない、勉強への意欲がわかなくなってしまったという人はいませんか？緊急事態宣言が延長され、5月中はオンライン授業に切り替えるところも出てきました。せっかく通学にも慣れてきたのに、登校の機会が減り、生活リズムが作りにくくなったと感じている人もいるかもしれませんね。早くも梅雨の走りのようなお天気、なんとなく気分が晴れないこともあると思います。このような心の不調を感じたら、まずは日常生活を見直して、体調を整えてみましょう。今回は自律神経に注目して体から心を整える方法を取り上げます。

なぜ体から？

「心の不調なのになぜ体から？」と思うかもしれませんね。

例えばプレッシャーを感じてお腹が痛くなったり、心臓がドキドキして冷や汗が出たことはありませんか？

これは、心理的な変化によって交感神経が刺激されたことによる体の反応の例です。



交感神経は自律神経系なので、自分の意思でコントロールすることはできません。でも、自律神経の乱れは本来の体のリズムを取り戻したり、体をケアしたりすることで整えることができます。また、心理的な問題でも性格や物事のとりえ方(認知)を変えるのはけっこう時間が掛かります。

体からアプローチした方が、効果が出やすいのです。

気持ちが安定して余裕が出たら、自分の認知のクセなどに気づいて、変えていけるとより効果的です。



自律神経とは？

自律神経は私たちの意思とは関わりなく働く神経系です。24時間休みなく、生存に必要な血液や呼吸、代謝や体温調節をコントロールしています。自律神経には交感神経と副交感神経の2つがあります。よく交感神経はアクセル、副交感神経はブレーキに例えられますが、パフォーマンス系、メンテナンス系と考えることも出来ます。一日の中でパフォーマンス系の交感神経は日中優位になり、夜はゆったりと下降し、メンテナンス系の副交感神経が優位になります。この本来のリズム(体内時計)に合わせて活動すると自然に自律神経のバランスが整ってくるのです。

自律神経が乱れると…？

肌荒れ、便秘、体重増加、疲れやすい、常にだるい、意欲がわかない、情緒不安定などの心身の不調がでできます。

自律神経を整える ～無理せず、頑張らない～

生活習慣を本来の体のリズムに戻せば、自然に自律神経は整います。何が本来のリズムかわからない人は、ひとまず今の習慣とは逆のことをやってみましょう。例えば、夜勉強している人は朝に変えてみるとか、寝る時間を決めていない人は寝る時間を決めず、起きる時間を決めてみる、昼食を食べていない人は昼食を少し食べてみるなど。本来のリズムにあっていることなら自然に調子が整ってくるので頑張る必要はありません。また、季節の変わり目や気圧の変化など外的なストレスも自律神経の乱れにつながりますが、体の自然な反応なので無理をせず自然にまかせましょう。無理せず頑張らない、がコツです！

自律神経系は古いプログラムで人間用にカスタマイズする必要があります。野生動物では交感神経が働くのはエサを捕るときと敵と戦うか逃げる時だけで、ほとんどの時間は副交感神経が働いています。人間は脳が発達し過ぎたため、交感神経が過剰に働く傾向があるので、休息やリラックスを上手に取り入れてバランスをとる必要があります。猫を見習ってゴロゴロしていたいところですが、副交感神経が優位になりすぎると、学業や仕事といった社会生活が立ち行かなくなります。

…悩ましいところですね。



副交感神経を優位にするには…

- ・お腹を温める(お風呂、マッサージ、温かい食べ物でもOK)
 - ・蒸しタオルで目を温める
 - ・ストレッチや軽い運動をする
(激しい運動は交感神経優位になるので注意！)
 - ・お腹を使って深い呼吸をする
 - ・よく笑い、よく泣く(お気に入りのコメディや感動のドラマで)
- 交感神経優位で緊張すると血流が悪くなります。体を温めて血流を良くすると副交感神経が優位になりリラックスできます。

