

学生相談室だより

梅雨時の過ごし方～自律神経の整え方②～

こんにちは、学生相談室です。梅雨入りしましたね。どんよりと曇った空。じっとりした湿気。外に出かけるのが億劫になったり、何もやる気が起こらなかったり。お天気によっても、私たちの心や体の調子は左右されます。梅雨空のようにどんよりした天気だと、なんだか気分が乗らないこともあると思います。そんな時は無理せず最低限こなすのでよしとしましょう。梅雨の晴れ間で気持ちも晴れやかになったら、勢いに乗って課題や仕事を片付けるのもいいですね。お気に入りの雨具で雨に濡れた草木の瑞々しさを楽しむのも良いかもしれません。いつも同じパフォーマンスをと考えず、お天気に合わせた過ごし方で梅雨を乗り切りましょう。

梅雨の時期はなぜだるい？

実は、ちゃんと理由があります。

梅雨の空は、低気圧に覆われて、雨が降り、太陽の光を浴びることができません。気圧が下がると、体は副交感神経が優位になります。前回のたよりに書きましたが、副交感神経は私たちの心と体のブレーキの働きを持っています。なかなか勉強モードに入れないのは、自然といえば自然なことです。



また、太陽の光を浴びることができないので、体はセロトニンを分泌しにくくなります。セロトニンが不足すると、気持ちが落ち込み、睡眠の質も下がるので、長時間寝ても寝足りた感じがしません。

だるさの理由が分かってくると、自分のせいではないことが分かりますね。とはいえ課題の提出日が延びてくれるわけでもありません。そのだるさから脱出する方法＝**交感神経のスイッチの入れ方**を紹介します。

日中のポイント

体が刺激される動きを取り入れる

背筋を伸ばして、なるべく両手を大きく振り、足をあげてさっさと歩くと、心拍数が少し上がり、交感神経優位になります。駅から学バスまでの徒歩、授業に行くまでの移動時間もちょっと意識するだけで効果あり。

伸びをする

机に向かっていたり、スマホやパソコンを見ていたり、うつむきの姿勢は首や肩の血流が悪くなり、ストレートネックや肩こり、頭痛の原因にもなります。休み時間には大きく伸びをして血流をよくしましょう。



朝のポイント

室内を明るく！

交感神経のスイッチを入れるために光を浴びましょう。晴れていればカーテンを開けて太陽光を、曇りの日は電気をつけて。少し早く起きて好きなTV番組を見るのも良いでしょう。

朝食を食べる！

お勧めはたんぱく質を朝から摂ること。簡単なものでも大丈夫。納豆ご飯、卵かけごはん、コンビニのサンドイッチなど。大切なのは毎日続けられること。学食の「朝ごはんプロジェクト」も是非利用してください。



まだある、交感神経のスイッチの入れ方

- ・**熱めのシャワーを浴びる**
42℃くらいの熱めのお湯でシャキッと！
- ・**皿洗いや洗濯物を干す**
冷たい水に触れることで目が覚めます。掃除や洗濯もの干しなどの家事もちょっとした運動と考えてテキパキやると効果的。
- ・**アロマを取り入れる**（柑橘系がおすすめ）
- ・**口角を上げて歯磨き**
口角が上がっていると脳は「調子が良い」と勘違い！するので高揚した気分になります。



気圧の変化によるめまいや頭痛に ～耳マッサージ～

滞りがちな内耳のリンパ液を耳の血流を良くすることで改善

- ①耳を上・下・横に各5秒ずつひっぱる
- ②耳の横をつまみ軽く引っ張りながら後ろに5回ゆっくり回す
- ③耳の上側と耳たぶの上下を親指と人差し指で折り曲げ5秒キープ
- ④耳全体を手で覆って、後ろに5回ゆっくり回す