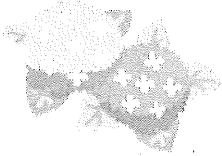


豊国中学校



# スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー 山口真依



6 月になりました。日に日に暑さが増し、季節が春から夏に移っていくことが実感できます。6 月といえば梅雨。夏が来る前に、もうすぐ雨の季節がやってきます。

梅雨の時期は、低気圧が続くこと、曇天により日照時間が短いことに加え、だんだんと気温が上がり体力を奪われることから、体の不調やだるさが出てきやすい時期だと言われています。今回は、心や体の健康と関係が深い“自律神経”について紹介します。



## 自律神経ってなに？

自律神経は、人が生きていく上で欠かせない内臓の動きや血液循環などに関係する体内の仕組みです。自律神経には、交感神経と副交感神経の 2 種類があり、その働きによって体に変化が現れます。

### 交感神経

ストレスを感じたときに働きます。激しい運動の最中や緊張しているとき、日中に優位になります。



速くなる ←

上昇する ←

抑制される ←

増加する ←

緊張する ←

### 副交感神経

リラックスしているときに働きます。睡眠中や入浴中、安心できる場所にいるとき、夜間に優位になります。

心拍 →

遅くなる →

血圧 →

低下する →

腸の動き →

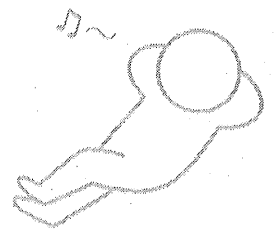
促進される →

発汗 →

減少する →

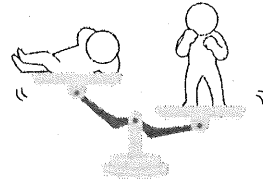
筋肉 →

弛緩する →



例えるなら、交感神経が優位な状態は、体が最大限の力を発揮しようとする“頑張るモード”、副交感神経が優位な状態は、ゆっくり心身を休ませる“休憩モード”ととらえることができます。この 2 つの神経のバランスがとれることで、心身ともに健康に過ごすことができます。反対に、そのバランスが乱れると様々な不調が生じます。

## 自律神経のバランスが乱れると？



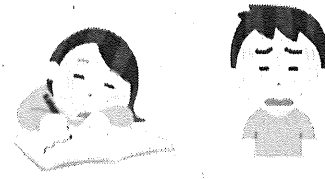
頑張るモードの交感神経が優位な状態が続くと…

- ・疲れやすい
- ・頭痛
- ・集中困難
- ・不眠
- ・食欲不振
- ・イライラする

反対に、休憩モードの副交感神経が優位な状態が続くと…

- ・やる気が出ない
- ・体がだるい

といった不調が現れることがあります。

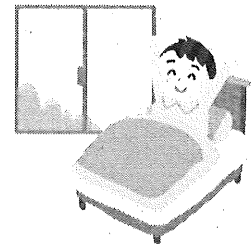


## 自律神経を整えよう

自律神経が乱れる原因は、ストレスや不規則な生活習慣、季節的な気候の変化など、様々なものが考えられます。自律神経の働きそのものは自分でコントロールすることができないため、意識してセルフケアをしていくことが大切です。最後に、自律神経を整えるためにできることを紹介します。

### 朝起きたら、太陽の光を浴びる

朝に太陽の光を浴びることで、睡眠中に休んでいた交感神経が活発になるため、副交感神経から交感神経への移行がスムーズになります。目覚めもよくなるため、生活リズムが整いやすくなる効果もあります。



### しっかり睡眠をとり、体を休める

睡眠中は副交感神経が優位になるため、心身をリラックスさせることができます。就寝前のスマホやテレビの視聴、激しい運動などは、交感神経が活発になり眠りにくくなってしまいます。就寝の30分前からは控えるようにし、眠る準備をしましょう。また、39~40℃のお風呂に入ることは副交感神経が優位になり眠りやすくなるため、おすすめです。



### 適度な運動を心がける

ゆっくりと深い呼吸をしながらできる運動(ウォーキング、ストレッチなど)は、体が温まり血流がよくなるため、自律神経を整える効果があります。なかなか運動のための時間が取れないという人は、登下校時などの歩くときにより姿勢(背筋を伸ばすなど)やゆったりした呼吸を意識するだけでも効果が得られます。



もっと自律神経について知りたい、心や体の不調が気になる、という人は気軽にSCに声をかけてください。

保護者の皆様へ

心の相談室では、保護者の皆様からのご相談も受け付けております。お子様のことで心配なこと等がありましたら、遠慮なくご利用ください。お子様の健やかな成長のために、一緒に考えていきたいと思っております。詳しくは、豊国中学校(481-4191)までお問い合わせください。