

季節の変わり目には・・・

令和4年10月

立川女子高等学校

カウンセラーだより裏面

10月に入り、段々と秋が深まって来ました。一般的に、季節の変わり目には、心身の調子を崩しやすいと言われていています。それは、急な気温や湿度の変化などによって、自律神経が疲れやすいことが原因の一つとされています。

自律神経には、「体内をベストの状態に保ち続ける」という役割があります。日中、起きているときには交感神経が心拍数を上げたり、汗をかかせたりして、身体が活発に動くのを助けています。一方、就寝時・リラックス時などは副交感神経が働き、胃腸の動きを活発にさせて排泄を助けたり、眠くなるように瞳孔を狭くしたりします。



季節の変わり目には、これら「自律神経（交換神経&副交感神経）」の働きが、上手く噛み合わないことがあるため、心身の調子を崩すことがあります。

今回は、自律神経を上手く働かせるための秘訣をお伝えしたいと思います。

まずは、起床したあとに日光を浴びて交感神経のスイッチをオンにすることです。身体に日光を直接浴びることで、身体は「朝が来た」ことを感知します。窓越しやカーテン越しの日光は紫外線がカットされているため、身体は「朝が来た」ことが分かりづらいのだそうです。朝起きたら、窓を開けて日光を浴びる！これだけで、交感神経のスイッチが入りやすくなります。

そして、夕方以降、副交感神経のスイッチをオンにするためには、ゆっくり過ごすことです。具体的には、ぬるめの湯舟に長く浸かる、ご飯をきちんと噛んで食べる、寝る直前にスマホを見ない、などの方法が有効です。それでも、眠りづらいときには、ホットミルクに少し蜂蜜を入れたものを飲むと眠りやすくなります。



心と身体は繋がっています。心にアプローチすることも大切ですが、特に体調を崩しやすい季節の変わり目などには、身体のケアをしっかりと行うことも重要です。

日々の一瞬を大切に、丁寧に過ごしていきましょう。