

学生相談室だより

清泉祭も終わり、10月も半ばになりました。今年は目まぐるしい天気の変化が続き、心身の調子を崩しやすくなっている人も多いのではないのでしょうか。今月号のコラムでは、「季節の変わり目に心身に影響が出るのはなぜ？」という疑問にお答えするために、自律神経の仕組みについてご紹介します。心身に疲れが溜まりやすい時期を上手に乗り切りつつ、元気に毎日を過ごせると良いですね。

自律神経の仕組み



☆自律神経とは？

- ・私たちの「意思」に関係なく働くので、「自律」神経といいます。内臓や血管の働きをコントロールし、体内の環境を整えます(呼吸、消化 etc.…)。
- ・交感神経(起きている・緊張している時に働く)と副交感神経(寝ている・リラックスしている時に働く)があります。

☆季節の変わり目と自律神経

- ・季節の変わり目には、身体は寒暖差や気圧の変化に対応するため、交感神経を優位にします。
- ・交感神経の興奮が続き、副交感神経とのバランスが崩れると、エネルギー消費が増え、疲れやだるさを感じやすくなります。



☆季節の変わり目が苦手な人へ ～上手な対処法を知ろう～

- 生活リズムを意識する(早寝早起き)
- 寝る前にぬるめのお湯に 10 分以上つかる
- 朝食を食べる
- 暗めの照明の部屋で静かな音楽を聴く
- ビタミン B をとる(秋はサンマがおすすめ！)
- ラベンダーなどの落ち着いた香りで寛ぐ

秋学期の相談室開室状況・イベントのお知らせ



☆クリスマス・リースを作ってみよう！

クリスマスにぴったりの可愛いリースを作る会を企画しています。お気に入りのリースができたなら、持ち帰りも OK！ 申込やイベント詳細は学内チラシを Check してください。

	1 限	2 限	3 限	4 限	5 限
月		○	○	○	○
火		○	○	○	○
水		○			
木					○
金					

☆「ホッとランチタイム」開催中！

静かな場所を探している、カウンセラーとちょっと話してみたい、新しいお友達と話してみたい…等々、自由にお昼休みを過ごせる場を提供しています。日時や場所など、詳しくは学内ポスターを見てください。

- ・ちょっとした相談から、体調・進路のこと等どんな悩み相談でも OK！ 臨床心理士が対応します。
- ・学生相談室は予約なしで利用することもできますが、原則予約制です。
- ・相談の予約をしたい場合は、保健室または教務学生部へどうぞ。
- ・開室(○)以外でも相談をお受けできる場合があります。まずはご相談ください。