



カウンセリングニュース

No. 10

新年度が始まり二か月が経ちました。新しい環境、生活リズムに慣れてきたという方もまだ慣れないなあ…という方、様々にいらっしやと思います。疲れを感じた時やいつもより忙しく過ごしたと感じた時には、積極的に休息を取り、体と心を休めるようにしましょう。

体と心はつながっているとよく耳にするとと思いますが、脳と腸が深く結びついているというのを聞いたことはありますか？心理的なストレスにより腸の動きが悪くなり、便秘や下痢などの不調を引き起こすというのはよく知られていました。しかし、腸の不調が脳に影響を及ぼすとも考えられるようになったということなのです。生活全体を見直し、腸の健康を守ることが心の健康を守る上でも大切なことのようにです。

腸を含め臓器をコントロールしているのは、自律神経です。自律神経とは、交感神経と副交感神経の二つの神経系統から成ります。交感神経は、『昼間の神経』とも言われ、活動的になる為に様々な活躍をする神経です。一方、副交感神経は、『夜の神経』と言われ、リラックスさせ体を復活させる為に働く神経です。この二つの神経が、状況に応じて切り替わることでバランスが取れ、健康な生活を送ることが出来ます。しかし、強いストレスがかかると交感神経が優位に働き、バランスが崩れ、様々な体の不調を引き起こします。腸のトラブルもその一つです。

副交感神経を刺激し優位に働かせ、リラックスモードにする方法をご紹介します。なんだか体の調子が悪いなと感じた時に、意識的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

- 好きな香りがかぐ…アロマオイルや果物、花や植物の香りなど、自分が心地よいと感じる香りがかぐことで、副交感神経が優位になります。
- 間接照明にする…夜は、穏やかな間接照明で過ごすことで入眠もしやすくなります。
- 体温を上げる…簡単なストレッチをすることで筋肉がほぐれ、体温が上昇します。そうすると、副交感神経が刺激されます。
- 爪を揉む…爪の生え際の両方の角を反対側の親指と人差し指で挟んで揉むようにします。1日に2~3回、それぞれの指を10秒ずつ刺激します。ただし、薬指は交感神経を優位にするのでしないようにしましょう。



星薬科大学 保健管理センター 学生相談室

03-5498-5224 (ご予約はこちらまで)

相談日：月曜日(16:00-18:00) 水曜日(12:00-17:00)※第3を除く
第3火曜日(12:00-17:00)