

学生および保護者の皆様へ

## カウンセリングルームだよ

今年も梅雨入りが発表されましたね。5月に梅雨入りするのは関西では10年ぶりとのこと。この時期になると「なんだか体調がよくないな」と感じる人もいるかもしれませんね。梅雨の体調不良の原因と対策を知って憂うつな時期をみんなで乗りこえましょう。

### \*今の時期、体調不良はなぜ起きる？\*

主に気圧の変化が影響しているとされています。低気圧では体の血管も膨張し負荷がかかります。また耳の鼓膜の奥にある内耳という部分が気圧のセンサーになっており、センサーの反応が良すぎると自律神経が乱れ、体調不良が起きるのではないかと考えられています。症状には個人差がありますが、以下のようなものが一般的です。

○頭痛 ○めまい・ふらつき ○体がだるい ○肩が凝る ○気分が落ち込む 等



### \*大切にしたいこと\*

普段から心身を労わり、できる限り規則正しい生活を心がけましょう。取り組みやすい対策をいくつかご紹介します。

☑栄養バランスの良い食事    ☑十分な睡眠時間    ☑ぬるめのお湯に浸かる  
☑適度な運動    ☑首・肩をまわす、頭皮マッサージ 等

「早寝早起き朝ごはん・それに適度な運動」で、1年で最も健康的にすごす1ヶ月☆彡にしてみるのはいかがでしょうか！ 参考文献：医師が教える気象病予防その症状は天気の子のせいかもしれません 医道の日本社

### ～心と体が繋がっているメカニズム～

おなかがよくとイライラしたり、かぜをひくと憂鬱な気持ちになったりすることがありますね。または不安になると心臓がドキドキしたり、心配なことがあるとお腹が痛くなったりといった経験をしたことがある人もいませんか。これらは心が体に（もしくは体が心に）影響することから起こります。このように心と体が互いに関係し合うことを心身相関といいます。心や体の状態が変化すると、自律神経系・内分泌（ホルモン）系・免疫系が影響を受けます。たとえば、不安になると交感神経が活発になりアドレナリンなどのホルモンが分泌されて、その結果心拍数や血圧が上昇しドキドキしたり、冷や汗をかいたりするようになります。また免疫系は抑制されて、インフルエンザなどの細菌・ウイルスに感染しやすくなります。

心がつらくなった時、体に何か変調が起こる事を「心身症」といいます。心身症になると頭痛・発熱・下痢・便秘・めまい等が起こります。心身症を防ぐ効果的な方法は、やはり「早寝早起き朝ごはん・それと適度な運動」が役立ちますが、自分の気持ちや考えていること、思っていることを「ありのままに見つめてみる」ことも効果的です。

### 『自分をありのままに見つめてみる』

悪いことが思い浮かんだら「～と自分は考えている」と付け足してみよう。

例えば「失敗したらどうしよう…」と思ったら、

「失敗したらどうしよう自分も考えているんだな」と心の中で言うようにします。

こんな風に自分の気持ちに目を向けてあげることで、悩みごとと適切な距離ができ、対処の方法を落ち着いて考えられるようになります。なにより、感情の波にのまれにくくなるので、今よりも楽に生活できるかもしれません。

まずは、ふわ～と、自分をありのまま眺めてみることから始めてみてください。

※学生の皆様へ

カウンセリングルームの開室日と申し込み方法は、6月1日配信のkumagoroを確認してください

自分は不安だと  
「考えているんだな～」

