

学生および保護者の皆様へ

カウンセリングルームだより



厳しい暑さもようやく落ち着き、少しずつ秋の気配が感じられるようになってきました。澄んだ空と涼しい秋風を感じながら、大きく深呼吸するのもいいですね。大学も後期がスタートしました。学科や学年によって学ぶ内容や取り組む課題は異なりますが、1人ひとりにとって実りある後期となりますよう応援しています。「これくらいは大丈夫」とか「自分の悩みは大したことない」などと思う必要はありませんので、ぜひお気軽にご相談ください。



夏の疲れを持ち越さず、健やかな秋をすごしましょう♪



夏休みが終わり、後期が始まりますね。今年の夏は酷暑や大雨となる日が多く見られ、不安定な天気が続いていました。みなさん、急激な気圧変化や寒暖差による体調不良は見られませんでしたか？ 頭痛・イライラ・倦怠感などの症状を訴える方が続出しているようです。“多雨疲労”と呼ばれ、暑さと雨が繰り返されることで、生命維持に必要な体の働きをコントロールする自律神経が乱れ、身体の調子が悪くなるという気象病の一つです。

“多雨疲労”を予防・緩和するために自律神経を整える方法

- 耳くるくるマッサージ 耳たぶを持って前へ・後ろへ それぞれ10回くるくる回す
目安：1日2回
- 足の付け根ストレッチ 上半身はまっすぐのまま 足を大きく前に踏み出ししっかり腰を落としたら元に戻す 目安：10回1日3セット
- かかとの上げ下げ 目安：30回1日3セット 壁やイスにつかまりながらでもOK

参考：暑さ&大雨で体調不良『多雨疲労どんな症状？』予防・緩和する『自律神経の整え方』
https://news.tv-asahi.co.jp/news_society/articles/900199123.html



自律神経とこころの関係について

自律神経には心の状態が大いに関係しています。“多雨疲労”によるストレスや日々感じる怒りや不安によって心が乱れると、自律神経のバランスが崩れて血流が悪くなります。すると体にも様々な不調が現れてきます。心と体は自律神経を介して繋がっており、心の状態がよければ自律神経のバランスも整い、身体の調子も安定します。🍁

心身ともに健やかに過ごすために・・・

- 正しい生活習慣 規則正しい生活やバランスのとれた食生活
- 適度な運動 ウォーキングなど深呼吸をしながらできるような軽い運動が効果的
- メンタルケア ストレスと上手に付き合うことをこころがける



参考：小林弘幸著 図解眠れなくなるほど面白い自律神経の話

お知らせ：秋のプチイベントを計画中です。改めてご連絡しますので楽しみに！



※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、10月1日配信のkumagoroを確認してください。