

# スクールカウンセラーだより

令和3年



七尾市立七尾東部中学校

6月号

## 自律神経とストレス

自律神経は、内臓や血管などの働きを自動的に調節する、人が生きる上で大切な神経です。「交感神経」と「副交感神経」の2つがあり、心と身体をアクティブモードにするのが交感神経で、よく車の「アクセル」にたとえられます。一方、心身をリラックスモードにするのが副交感神経で、こちらは車の「ブレーキ」にたとえられます。これらの2つの神経が、互いにバランスをとりながら働くことで、私たちの心と身体の健康が保たれています。

ところが、現代人におこりがちなのが、交感神経のアクセルばかり踏み続け、副交感神経のブレーキがうまく効かなくなる状態です。身体は「休みたい」のに、休めない…。自律神経の働きが乱れた結果として、睡眠障害、慢性的な疲れやだるさ、頭痛、イライラ、便秘や下痢、食欲の異常など、さまざまな不調を引き起こします。そして、自律神経の乱れの要因としてあげられるのが「ストレス」です。ストレスといえば、人間関係や学業上の悩みを連想しがちですが、現代社会には、物質的にもストレスとなりうるものがあふれています。その代表的なもの、自律神経の働きを健全に保つ工夫については裏面にまとめましたので、ご覧ください。

## 「自律神経」の調子を1分間セルフチェック 医師・医学博士 西田陽司

★当てはまる項目にチェックを入れ、最後に、チェックの数を数えてください。

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 疲れやすく、疲れが抜けにくい        | <input type="checkbox"/> 動悸 <sup>どうき</sup> や、胸の圧迫感がある |
| <input type="checkbox"/> なかなか寝つけない             | <input type="checkbox"/> 息切れ、息苦しさを感ずる                 |
| <input type="checkbox"/> 眠りが浅くすぐ目が覚める          | <input type="checkbox"/> 顔や手足だけに汗をかく                  |
| <input type="checkbox"/> 寝足りない感じがする。なかなか起きられない | <input type="checkbox"/> 皮膚に乾燥やかゆみがある                 |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない。または食べ過ぎてしまう     | <input type="checkbox"/> 不安や恐怖に襲われやすい                 |
| <input type="checkbox"/> ものの飲み込みづらさがある         | <input type="checkbox"/> イライラしやすい                     |
| <input type="checkbox"/> 天気や気圧の変化に弱い           | <input type="checkbox"/> やる気が出ない                      |
| <input type="checkbox"/> 乗り物酔いしやすい             | <input type="checkbox"/> 集中力が続かない                     |
| <input type="checkbox"/> 立ちくらみがよくある            | <input type="checkbox"/> 小さなことにクヨクヨする                 |
| <input type="checkbox"/> 手足に冷えやしびれがある          | <input type="checkbox"/> 記憶力や注意力の低下を感じる               |
| <input type="checkbox"/> 頭、肩、腰などの痛みが続く         | <input type="checkbox"/> 他人に対して寛容になれない                |

チェックの数 個

\* チェック結果は裏面をご覧ください。



★スクールカウンセラーの来校予定 \*原則:火曜日と金曜日 午後1時半~4時半

6月:1・4・8・11・15・18・22・25・29日

7月:2・6・9・16・20日

「自律神経の調子」のセルフチェック結果を確認しましょう

チェックが0～3個

◆自律神経の働きは、ほぼ問題なし

今の自律神経の調子を維持できるように、「がんばり過ぎていないかな」、「食べ過ぎていないかな」、「睡眠はじゅうぶんかな」と、ときどき身体の状態を気にかけてみましょう。

チェックが4～8個

◆自律神経が乱れている可能性あり

1日じゅうあわただしくしていたり、いろいろなことを考え過ぎていたり、知らず知らずのうちに無理をしていますか。まずは生活リズムや食習慣を見直し、自分の身体と向き合ってみましょう。

チェックが9個以上

◆身体が悲鳴をあげているかも!?

自律神経が正常に働いておらず、身体に無理がかかっていることに、自分でも気づいていない状態かもしれません。忙しさを言い訳にせず、心と身体の十分な休息時間をとることを心がけましょう。



自律神経の働きを乱す物質的な要因と整える工夫

要因…

●環境ホルモン

環境中の化学物質が、体内のホルモン産生や免疫の働きに異常を生じさせるだけでなく、自律神経も混乱させます。

●食品添加物・人工食品

自然界に存在しなかった物質を食品として体内に取り入れると、環境ホルモンと同様に、身体の働きに悪影響を及ぼします。

●電磁波

テレビや携帯電話などの電波、電子レンジなどの家電や高圧電線が発するものなどがあげられます。身体の細胞の正常な振動を乱します。

●生体リズムを無視した生活

約24時間周期の地球の自転による昼夜の入れ替わりに適応して生きるため、人は生体リズムを刻む時計のような働きを体内に持っています。また、人は昼行性生物なので、明るくなったら起き、暗くなったら眠るリズムが先天的に備わっています。しかし、この生体リズムに反した生活を送ると、心身に不具合が起こります。

工夫…

マイナスイオンを豊富に浴びれる環境、例えば森や小川のほとり、滝などへ出かける

なるべく自然のものを食べる

よく笑ってストレス解消

ストレッチで身体を柔らかく保つ

朝起きて、太陽光を浴びる

\*細胞の振動を整える特殊音響を聴く(関心のある方はスクールカウンセラーまで)

バスタイムでリラックス

