学 生 相 談 室 便 り

2025 年 7 月
駒沢女子大学･短期大学･大学院 学生相談室
☎042-350-7231（相談室直通番号）

No. 1

「自律神経のバランスを整えよう」

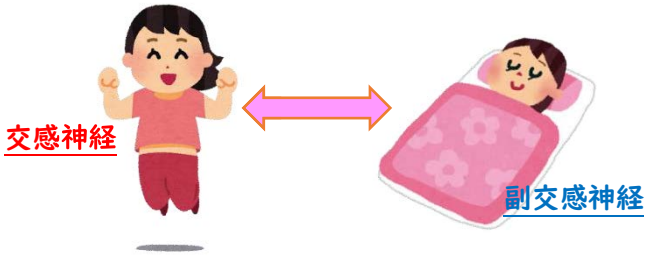
みなさん、こんにちは。駒沢女子大学・短期大学・大学院　学生相談室です。
みなさんは「最近寝付くのが遅くなった」「毎日やる気出ない…」と感じることはありますか？　今回は、毎日のそんな不調の原因になることも多い、「自律神経」についてのお話です。

自律神経って、どんな働きをしてるの？

自律神経は、その時々の身体の状態に合わせて、血流や体温、心拍数、消化機能などを調節して、私たちの生命維持のために動き続けてくれています。

そして、活動する時に働いてアクセルの役割をする「交感神経」と、休息やリラックスをする時に働きブレーキの役割をする「副交感神経」の２つから成り立っています。

この２つの神経が交互に働くことで、身体を調節しているのです。



交感神経の働きが高まった後に、副交感神経の働きが高まってリラックスした状態へスムーズに切り替えられるのが理想的

→しかし、ストレスが重なりイライラする状態が何日も続いたり、不規則な生活や運動不足、睡眠不足、栄養が偏った食生活が続くと、自律神経のバランスが崩れて、活動と休息の切り替えがうまく出来なくなります。

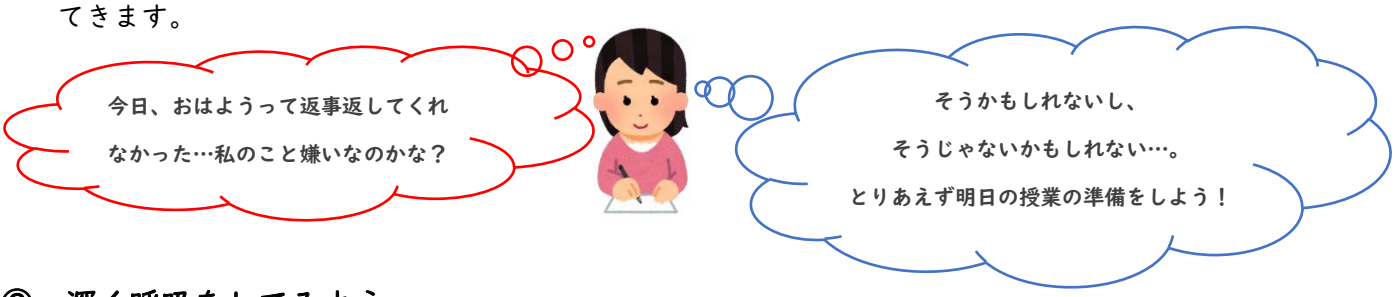
最近、こんな症状が続いていませんか？
自律神経のバランスの崩れが、原因のひとつになっているかもしれません

自律神経のバランスの崩れは「ストレス」の影響が大きいとされています。ストレスがかかり続けると、交感神経が優位になりすぎて、寝る前になっても副交感神経に交代できず、回復モードになりにくくなるのです。

そこで、ストレスと上手く付き合いながら、自律神経のバランスを整える方法を２つご紹介します。

①　自分ひとりで解決できない不安な気持ちは、「とりあえず放っておく」

例えば、「昨日メール送ったのに返ってこない…嫌われてるのかな」と不安になること、ありますよね。でも、返信をするかどうかは相手次第。自分でどうすることも出来ないことは、「**とりあえず放っておく**」。そして、一旦別のことに意識を向けてみてください。もやもやした不安の感情もそのまま頭のすみっこに置いておき、簡単な作業や別の課題に取り掛かり始めると、いつの間にか不安に支配されていた気分も変わってきます。



②　深く呼吸をしてみよう

深くゆっくり呼吸することで副交感神経の活動を高め、心と身体のもやもやが和らぎます。

① ゆっくり背筋を伸ばす
② 肩の力を抜いて、胸を張る
③ ちょっと顔を上げて、斜め上の方を見るようにする
④ ３秒、息を吸う
⑤ ６秒、息を吐く
⑥ できる範囲で、④と⑤の呼吸をくり返す（３～10 回）

ひとりひとり自律神経の整え方は違うので、どんな方法なら自分がリラックスできるのか、あらかじめ自分で知っておくことがオススメです☺

ご自身なりのこころのバランスの整え方を見つけたい方、「なんとなく誰かに話を聞いてほしいな」と感じている方は、「相談できる場所」として、ぜひ学生相談室をご利用ください。

参考：(1)薬と健康の情報局 by 第一三共ヘルスケア　自律神経の“バランス”を保つ生活のコツ

(2)小林弘幸（2017）．まんがでわかる自律神経の整え方　株式会社イースト・プレス

学生相談室は、皆さんが学生生活の中で出会う様々な不安や悩みについて、カウンセラーとともに話し合い、整理していくところです。困った時や苦しい時は、「相談できる場所」として、ぜひ学生相談室をご利用ください。

駒沢女子大学・短期大学・大学院　学生相談室

☏ 042-350-7231（学生相談室直通番号）

相談時間：平日 10:00～17:00

受付時間：平日 09:30～17:30

（木曜日のみ 10:00～17:00）

受付方法：学生相談室に直接来室、または電話で予約

大学館（10 号館）地下1階　保健室

＊ご利用案内　https://www.komajo.ac.jp/uni/campuslife/pdf/support_soudan/info.pdf