

## 学生相談室だより 東松山・板橋学生相談室

### 特集『自律神経のおはなし～副交感神経をはぐくもう～』

こんにちは 学生相談室です

梅雨から本格的な夏を迎える今頃は、さまざまな不調を訴える学生さんが増える時期です。

最近、気分の落ち込みや不安も「体からの反応、つまり自律神経からのサインである」という視点が再認識されています。「自律神経からのサイン」をしっかりキャッチして、こころの安定を図ることが大切です。今回は自律神経の働きを簡単に説明し、次に日常に取り入れられるちょっとしたワークをご紹介します。自律神経とうまく付き合って自分のこころと体を大切にしましょう！



### 特集『自律神経のおはなし～副交感神経をはぐくもう～』

#### 【自律神経って何だろう？～自律神経あれこれ～】

**自律神経とは**・・・自律神経には「交感神経」と「副交感神経」の二つがあります。「交感神経」がアクセルの働き、「副交感神経」がブレーキの働きをします。心身の不調は、ストレスによってこの二つのバランスが崩れるために生じるとも言われ、常にどちらかが優位になって機能します。普段、私たちが元気に過ごせるのはこの二つが“バランスよく”切り替わって働くからです。

**安心感**・・・最近、自律神経はこころの「安心感を育むこと」にも影響していることが分かってきました。人はくつろいでいる時や、一人で好きなことをしている時には安心感を抱きます。この安心感に自律神経がかなり関わっているというのです。安心とは、「人との関係性や環境への信頼の感覚」のことです。また、自律神経の観点からは、安心とは「体の内部の穏やかな感覚とともに「私は大丈夫だ」という将来の見通しへの安心感(予測性)がある状態のこと」を言います。そして、安心感は副交感神経がしっかりと働いてくれることで生まれます。

**副交感神経**・・・ここで大切なのが「副交感神経」です。「副交感神経」はブレーキとリラックスの働きをすると言いましたが、特にリラックスした状態は、①「ひとりでのんびりしているとき」と、②「他者と心地よく過ごすとき」の両方で感じることができます。前者を「休息・消化モード」、後者は「つながりモード」とも言われ、これらをまず育て、そして副交感神経にしっかりと働いてもらえるようになることが理想的です。



**つながり**・・・また、特に「つながりモード」は、人との間で安心感を持つことなので、とても重要です。

「つながり」とは言葉の通り、人とのつながり、社会とのつながりを実感する内的な感覚のことです。これは「孤独感」や「絶望感」の対になる感覚です。この、他者との関係からくる安心感をベースにした感覚を日常生活で感じられるようになると、肩に力をいれなくても80%くらいのこころのエネルギーでも「まあ、やってみよう」とトライできるようになります。



## 【頑張り(交感神経)と副交感神経の関係】

アクセルのような働きを担う「交感神経」が重要でないかと言えば、それは違います。交感神経は、社会生活を営む上で欠かせない神経です。普段我々は交感神経優位で頑張っていて勉強したり、人間関係で気を張ったりしながら生活しています。ただ、この「頑張り」の状態は突き進む(たたかう)のか、それとも退避する(逃げる)のかをずっと考えて緊張しているため、長く続くと神経が疲弊してしまいます。そして、限界が来ると突然副交感神経へと不安定に切り替わるため、体は急ブレーキをかけられたかのようになり、一気にエネルギーや自己免疫が低下し、強い疲労感や無気力、不安、うつ、そしてひきこもりなどに陥ってしまうのです。そのため、疲弊する前に、副交感神経へとゆるやかにスイッチできることが大切になってきます。

もし、過度に興奮のアクセル(交感神経の働き)を踏んでも、適切に休む(副交感神経の働き)ことを繰り返すうちに、ストレスへの耐性が上がってきます。そして、これができると、これまで「とても無理」と思っていたことが、「何とかなるかも」と肯定的に捉えられるように変わってきます。現実生活でもチャレンジできる範囲も増え、満足いく結果を残す可能性も生まれます。これが、「交感神経と副交感神経の理想的な振れの状態」です。



## 【副交感神経をはぐくむ 8 つのワーク】

ご紹介するワークはどれも簡単にできるものです。ポイントは①日常に取り入れること、②対症療法的に取り入れること、の2つです。「安心感」や「心地よさ」を感じながらやってみましょう！

- (1) ゆっくり動く、話す
- (2) お白湯やハーブティーを飲む(五感をフルに使うのがコツです)
- (3) 1 か所だけ 15 分程度片づける(気分が乗ってきても 15 分経ったら終わりにしましょう)
- (4) 目を温める(蒸しタオルや、市販のホットアイマスクなど)
- (5) 「やらない」をやってみる(スケジュールには隙間を作りましょう！)
- (6) 鏡を見て目や眉を動かす、自分に笑いかける
- (7) お笑い番組・動画などをみて思いっきり笑う
- (8) 電車できょろきょろと周囲の人や風景を見る(深く考えず見えたものをこころの中で3つ言う)



参考文献:「安心のタネの育て方」 浅井咲子 大和出版

「ポリヴェーガル理論がやさしくわかる本」 吉里恒昭 日本実業出版社

学生相談室では、在学生の皆さんが学生生活の中で出会うさまざまな問題を、カウンセラー(臨床心理士)に相談することができます。また、心療内科医・精神科医の学校医の診察を希望する場合も、お問い合わせいただけます。相談については、メール、電話、直接立ち寄りなどで予約も可能ですし、時間が空いていればその場でお話を伺うこともできます。お気軽にお問合せください。

東松山学生相談室 電話:[0493-31-1639](tel:0493-31-1639)(直通)

予約専用メールアドレス [higashimatsuyama-gakuso-yoyaku@staff.daito.ac.jp](mailto:higashimatsuyama-gakuso-yoyaku@staff.daito.ac.jp)

板橋学生相談室 電話:[03-5399-7398](tel:03-5399-7398)(直通)

予約専用メールアドレス [itabashi-gakuso-yoyaku@staff.daito.ac.jp](mailto:itabashi-gakuso-yoyaku@staff.daito.ac.jp)

※メールへの返信には、時間を要する場合がありますがご了承ください。

発行:大東文化大学 学生支援センター 学生相談室

