

# 学生相談室便り

2024年11月 第51号

## 気象の変化とうまくつきあうためにできること

学生相談室 鎌田江里子

暦の上では冬になりましたが、みなさんの調子はいかがでしょう。年々過ごしやすい季節が短くなり、一日の寒暖差や気圧の変動が激しくなっているように感じます。そういった気候に影響を受けて心身に不調を感じる人も少なくないようで、最近では「気象病」という言葉を聞くようになりました。この気象病は自律神経の働きと深く関わっています。自律神経は私たちの体にある神経の一部で、意思とは無関係にはたらき、周りの環境に合わせて体内をベストの状態に保ち続けています。しかし、環境の影響を大きく受けるため、気象の変化やストレスなどによりうまくはたらかなくなる場合があります。自分の意思では動かせない自律神経ですが、私たちが自分でできることもあります。まずは、身体や心の不調が気象の変化によるものか、他のストレスや悩みによるものか分かるというように思います。どんなことも何が起きているか分からないと、ただ怖かったり混乱したりします。コロナ禍がそうだったかなと思います。自分の中や外で何が起きているか客観的に観察し、知ることは安定に繋がるように思います。ご自身の不調が気象の影響もありそうだったら、深呼吸や耳のマッサージ、「筋弛緩法」も試してみてくださいね。

### ～筋弛緩法～

- ① 苦しくない姿勢で座るか、寝転がります。怖くなければ目を閉じます。
- ② 両手にぎゅーと力を入れて握りしめます。
- ③ 入れた力をパッと抜いて、力の抜けた手の感触を感じます。
- ④ 次に腕にぎゅーと力を入れて緊張させ、肩も思い切りすくめます。
- ⑤ 一気にストンと力を抜いて、手・腕・肩の感触を感じてみましょう。
- ⑥ 同じように、つま先、両足、顔（目、歯、口）など、それぞれ力を入れて緊張させてから、一気に脱力して、筋肉がゆるんだ感じを感じましょう。
- ⑦ 手をグーパーグーパーと開いたり閉じたりして、最後に伸びをしてスッキリしましょう。



#### ★ポイント★

深呼吸をしてからやってみましょう。

力を入れるときのコツは、最大の70～80パーセントの力を入れることです。また、力を入れるのは7秒くらいで、脱力した後10秒くらいは、力の抜けた「だら～ん」とした感じを味わいましょう。

緊張や不安が高いとき、眠れないときにもやってみてください。

相談室ではみなさんの学生生活が過ごしやすくなるようにそれぞれに合ったサポートを心がけています。どんな些細なことでもかまいません。一人で悩まず、一度学生相談室を利用してみてください。

専用予約フォームのアドレス(URL)→ <https://secure.sugiyama-u.ac.jp/forms/soudanyoyaku/>

学生相談室便りは、学生相談室のホームページからも見ることができます。  
[学生相談室](#) | [椋山女学園大学](#) | [Sugiyama Jogakuen University \(sugiyama-u.ac.jp\)](#)

