



相談室だより

皆さん、まだまだ残暑が厳しい季節ですが、いかがお過ごしでしょうか？

私たちの体は「暑熱順化」といい、徐々に暑さに慣れていくようにできています。春から夏にかけて、徐々に体を暑さに慣れさせ、夏を乗り切っていました。最近、5月からゲリラ豪雨や35度以上の夏日と10度台の気温が入れ替わる急激な変動が続く、体調が乱れがちな傾向があります。また、35度以上の猛暑が続くと、電車やお店、公共スペースでは、冷房の設定温度が低めになりがちです。屋内は寒いのに、外に出れば激しい暑さと気温差の大きい屋内と屋外を一日に何度も行き来することで、自律神経が乱れ、内臓の働きが鈍り、疲れがたまりやすくなっていませんか？

出典(<https://kenko.sawai.co.jp/healthcare/201907.html>)

自律神経の乱れとは？



「やる気が出ない」「つかれやすい」
「なんか体がだるい」



といったことはありませんか？

自律神経は、内臓の働きや血液の流れ、体温調節など体の機能を維持するために、24時間フル稼働しています。自律神経は、自分の意思でコントロールすることができません。

血流が良いと、脳や胃腸、各臓器や器官の働きが活性化され、疲れにくく、心身共に健康な状態になります。自律神経は、体をアクティブに調節する「交感神経」と、体をリラックスさせる「副交感神経」が交互に働き、バランスを保っています。「交感神経」と「副交感神経」のどちらも過剰に働くと、心身の不調が出てきます。自律神経のバランスを整えるためには、次の3つのアプローチが大切と言われています。

- ① 規則正しい生活リズム→早寝早起き、定期的に食事時間をとる、バランスの取れた食生活
- ② 適度な運動→ウォーキング、ストレッチ、ヨガなど深呼吸をしながらできる軽い運動
- ③ メンタルケア→リラックスできるルーティンワークを考えてみる、睡眠時の環境を整える、自分の1週間をふりかえる

(参考)「図解 眠れなくなるほど面白い 自律神経の話」著：小林弘幸より

気軽にできそうなことから、ぜひ試してみてください。



自律神経を整えるためには、よい睡眠をとることが大切です。

あなたはよい睡眠（ぐっすり眠って、朝すっきり起きる）や規則正しい生活ができていますか？

よい睡眠のための工夫を知ろう

日中の過ごし方・習慣の工夫

- ・ご飯は規則正しく、バランスよく、腹八分目
夕ご飯は寝る3時間前までに
- ・適度な運動
夕方以降の激しい運動は逆効果のときも
- ・夜はリラックスして過ごす
寝る1時間前は、ぼんやり・ゆっくり
リラックス
- ・喫煙・カフェイン・過度の飲酒はNG
覚醒作用があるので眠りがふかまりにくい

睡眠環境を整えよう

- ・冷暖房設定は 夏 25～28℃ / 冬は 18～22℃
季節に合わせて心地よく
- ・部屋の湿度は 50～60%が理想
- ・騒音や光の入らないカーテンなどの工夫
- ・寝具や寝間着は、保温性が高く、
吸湿性・通気性がよいものを
綿やシルクなどもよい

身体をほぐして良い眠りを

- ・ストレッチをする
ゆっくりした伸びの動きを
- ・腹式呼吸
- ・快眠のツボ（百会 ひやくえ
／安眠 あんみん ／失眠 しつみん）など

百会

失眠

安眠は耳の後ろ

自分に合う工夫をして

よい調子を保ちましょう！

相談室では「自律神経チェックシート」も

用意しています。気になる方にはお渡しできますので

お声がけください。

相談室はこんな時に利用されています

人間関係 について

- ・ クラスやサークルになじめない
- ・ 身近な人とうまくいかない
- ・ どう接したらいいか、心配な人がいる 等

授業や進路 について

- ・ 授業についていけない
- ・ 課題のやり方がわからない
- ・ 就職や進路について
- ・ オンライン授業での難しさや困りごと 等



心身の健康 について

- ・ 気持ちが落ち込む
- ・ やる気がでない
- ・ よく眠れない
- ・なんとなく身体の調子がよくない 等

■ プライバシーを守りながら、ご相談をお聞きします。

■ どのようなことでも、気軽にご相談いただけます。

- ・ 臨床心理士・公認心理師の資格を持つ
カウンセラーが、解決の糸口を見つける
お手伝いをします。
- ・ 「こんなことを相談してもいいのかな？」
と迷う時は、まずはお気軽にご連絡ください。



次頁で、相談・予約方法についてお知らせしています

相談室の利用について



- 最初の相談（初回面接）は 対面相談 で行っています
- 原則として予約制です ご利用の際はご予約ください

大学では対面授業が主体となったことを鑑みて、相談室も対面相談を主としています。
どうしてもご都合がつかない場合には、オンライン相談・電話相談の対応も検討しますので
個別にご相談ください。

相談の 予約申込みフォーム はこちら

<https://forms.gle/2JqbF621iEFzV6ct6>



- (1) 予約申込フォームに必要事項を入力して送信
- (2) 相談室から予約の確定メールが届いたら予約完了です

すぐのご返信ができないこともあります。日時に余裕をもってご連絡ください

□受付時間 月曜～金曜 9:00-16:30 ※ 土・日曜日、祝日は原則閉室です

□場 所 3号館1階 医務室向かって右奥（階段の裏）

□相談室メール：k-soudan@stf.bunkyo.ac.jp

電話番号 : 048-974-9211 (相談室直通)

▶▶▶ 詳細は [相談室ホームページ](#) をご覧ください ▶▶▶

<http://www.koshigaya.bunkyo.ac.jp/koshigak/health/consultation>

相談室 HP



【相談室カウンセラーの一言 ～秋に向けてやりたいこと～】

秋のスイーツを食したいです

ハロウィンや秋を舞台にした
ミステリーが読みたいです

紅葉を見ながら、
お寺巡りを楽しみたいです



コロナ禍で叶わなかった、
秋の行楽や味覚を楽しみたいです

平和な生活

美術館巡りとともに、周辺の
街歩き・お散歩をしたいです

