



# 学生相談室だより

2026年6月号

6月になり、梅雨の時期がやってきました。体調はいかがでしょう？雨になると体調や気分が優れないという人もいるのではないのでしょうか？気候の変化によって引き起こされる「気象病」には自律神経がかかわっているようです。今月は気象病と自律神経について見ていきましょう！

## 〈気象病と自律神経〉

気象病とは、気候や気圧の変化で体調不良を感じる症状の総称です。正式な病名ではありません。症状には頭痛、めまい、倦怠感、気分の落ち込み、不安感、焦りなどがあります。気圧の変化によって自律神経が乱れたり、寒暖差で血管の収縮・拡張が頻繁に起こり自律神経が疲弊したりすることが不調につながります。自律神経は生活習慣を見直すことで整えることができます。

## 〈自律神経の整え方〉

### ①適度な運動

運動をして全身の血の巡りが良くなると、自律神経を安定させることができます。体調がよい日にウォーキングや首・肩のストレッチ、ヨガなどを始めてみるのがおすすめです。



### ②規則正しい睡眠

規則正しい睡眠を心がけることによっても、自律神経を整えることができます。毎朝同じ時間に起き、朝日を浴びる、就寝の1～2時間前に画面を見るのをやめる、入浴することが、質の良い睡眠につながります。



### ③ストレス管理とリラックス時間の確保

深呼吸をする、趣味に没頭する、五感を活用するなどの方法がストレス低減、リラックスにつながり、結果的に自律神経を整えることとなります。



### 五感



上記の①～③を意識して行うことで、自律神経を整えて元気に過ごすことができるようになります。これらは体から心を整えていく方法ということもできます。この他にも、誰かに話すことでストレスを低減したり、頭の中を整理したりすることができます。

誰にも話せない、誰かに聞いてほしいなどありましたら、気軽に相談室に来てみてください。