

保健センターだより

R7年度3号

発行日：R7.10



後期が始まりました。今年の夏も本当に暑かったですね。秋になっても暑い日が続き、気温差の大きい“ジグザグ天気”も増えているようです。体は体温を一定に保とうと自律神経がフル稼働し、その結果、エネルギーを消耗して疲れやすくなるといわれています。がんばりすぎず、適度に休憩をとりながら過ごしましょう。

Photo by Hachidori

体内時計をリセットして自然に起きられる方法

朝起きられないのは、意志が弱いからではなくサーカディアンリズム（体内時計）が乱れていることもあります。このリズムを整えるカギとなるのが、頭を覚醒させ心のバランスを整える作用を持つ「セロトニン」と、体温を下げ眠りを誘う作用がある「メラトニン」の2つのホルモンです。2つのホルモンのリズムを整えることで、自然にすっきり起きられる体に近づけます。

体内時計のリセット法

◆ カーテンと窓を開けて朝日を浴びる

太陽光に含まれる青色光が体内時計をリセットし、セロトニンの分泌を促します。たった5分でも効果があります。今のさわやかな季節こそできることです。

◆ 生活リズムを整える

体内時計のズレをリセットできるのは朝だけです。起きる時間はなるべく一定に揃え、栄養バランスの良い食事を摂取し、決まった時間に寝ることを心がけましょう。

◆ 水を飲み、軽く体を動かす

起きたら冷たい水を一杯飲みましょう。体温が下がっている状態から目覚めるのを助けます。その後、5分程度のストレッチや軽い運動で交感神経を刺激しましょう。

逃げ活 —こころの逃げ場—

“逃げ活”は、逃げることにに関する自分の考えや体験を書き出すワークです。『逃げてはいけない』と思い込みがちの中で、こころの逃げ場を持つことは有効です。ひとりでも仲間とでも、気軽にやってみてください。

逃げてよかった体験談

逃げるとき、あれこれ悩んだと思います。
大丈夫、逃げたおかげで今ここにいます

逃げた自分の味方でいましょう

〇〇から逃げたい

SNS、競争、人間関係、ダイエット…
あなたは何から逃げたいですか？

自分の気持ちに気づきましょう

逃げたい時のやり過ごし方

「気持ちが落ち着く」「癒される」
あなたが安心する方法はなんですか？

逃げたい自分を支えましょう

逃げたい気持ちを吐き出そう

「もういやだ!」「疲れた!」
「がんばりたくない!」「やめたい!」

自分の心の声を聴きましょう

出展：いのち支える自殺対策推進センター

<https://jscp.or.jp/action/detail/nigekatsu2025.html>

いつでも相談してください

兵庫県立大学

保健センター（受付時間 9：30～17：00）

☎ 078-925-9638

よろず相談
心理相談

✉ yorozu-soudan@ofc.u-hyogo.ac.jp
✉ kokoro-soudan@ofc.u-hyogo.ac.jp