

令和8年9月

## スクールカウンセラーだより 第2号

白井市立白井中学校

スクールカウンセラー

夏休みが終わり、学校生活が始まって一週間がたちましたが、みなさんいかがお過ごしですか。学校生活のリズムに戻せましたか。夏休み中体調を崩したり、リラックスして気持ちが緩んだりしたままになっていませんか。ゆったりした生活が続いた後に、生活のリズムが取り戻せないこともあります。楽しい学校生活を再開するためには生活のリズムを整える必要があります。そこで大切になってくる自律神経について考えてみたいと思います。

### 自律神経とは？

私たちの知らないうちに身体をコントロールして、環境の変化に対して無意識に働いて生きていく活動を24時間休むことなく維持してくれています。自律神経には交感神経と副交感神経があります。

**交感神経**：活動している時や緊張している時に優位になり、体をアクティブにする「**アクセル**」の役割を果たします。

**副交感神経**：休息している時やリラックスしている時に優位になり、体を休ませる「**ブレーキ**」の役割を果たします。

### 自律神経が乱れる原因と症状

原因：精神的・身体的なストレスや不規則な生活、睡眠不足、季節の変化など

主な症状：頭痛、めまい、動悸、倦怠感、不眠、イライラ、心と体にさまざまな不調が現れます。

### 自律神経を整える方法

朝動き出すきっかけを作ることが大切→**朝スイッチ**をいれて自律神経の理想的なリズムを作ります。**日光**、**食事**、**排便**により交感神経が活発になります。

### 朝スイッチのコツ

毎朝同じ時間に起きて朝食をしっかり食べることが大切です。

- ① 最強スイッチは**日光**：日光を浴びて12時間後に副交感神経が活発になるため睡眠のリズムを整えるうえでも重要です。起きたらすぐにカーテンを開けましょう。
- ② 朝ご飯は**たんぱく質**を食べましょう：たんぱく質は脳や神経に必要な「神経伝達物質」の材料になります。(卵、納豆、魚、肉など)

今回自律神経についてお伝えしました。私たちにとって大切な自律神経について理解し、自律神経を整えることを意識した生活を送るようにしましょう。ご家庭でも話題にしてみたいかがでしょうか。因みに、ストレスがたまったときは呼吸をゆっくり、特に吐く息を長くすると副交感神経が働き、リラックスできますよ。試してみてください。

困ったことがあったら、何でも気軽に相談に来てください。お話を聞いて一緒に考えます。

スクールカウンセラー来校予定日（冬休みまで）

※時間9：30～15：30

|      |       |        |       |
|------|-------|--------|-------|
| 9月1日 | 10月6日 | 11月10日 | 12月1日 |
| 8日   | 13日   | 17日    | 8日    |
| 15日  | 20日   | 24日    | 15日   |
|      | 27日   |        | 22日   |

