

学生相談室便り

11月 担当:水野 薫

深呼吸のススメ

朝晩は寒いと感じるくらいになりました。風邪やインフルエンザも流行り始めています。今年は猛暑だったこともあり、若い人でも免疫機能が低下しがち。

休日にしっかり休んだのに、疲労や憂鬱な気持ちでモヤモヤしてしまう...という人はいませんか。

「その背景には、ストレスの蓄積による心身のバランスの乱れの影響があるのかもしれない」

そもそもストレスによって体調不良が引き起こされる理由には、交感神経、副交感神経からなる自律神経のバランスの乱れが大きく関わっている可能性があると言われています。

心身をすこやかに保つには、自律神経、すなわち交感神経と副交感神経がバランスよく働いた状態であることが不可欠です。

でも、自律神経は自分の意思に関わらず働く神経であり、原則的に意識ではコントロールできないもの。そこで注目したいのが**「呼吸」**です。

呼吸は、自分の意思で自律神経のバランスを調整できる貴重な方法です。気分が乗らず、イライラしたり不快感を覚えたりするとき、あるいはストレスを感じる時は、緊張状態で浅い呼吸になりやすいもの。このとき意識的に深く息を吐くと副交感神経の働きが高まり、自律神経のバランスを取ることができます。深呼吸が難しいという人は、「ため息」からはじめてもいいですよ。

相談室では、みなさんのどんなささいな悩みや不安にも対応しています。困った時、迷った時はためらわずに相談室を利用してみて下さいね。

電話やメールでの予約も可能です。

電話:0766-56-7500

メール:gakuseisoudan@pu-toyama.ac.jp



水野 薫

担当:

火曜11:00~14:00

水曜 9:00~12:00

