

◆特集 リラックス法③ ～自律訓練法～

気持ちのいい秋風が吹き抜ける、過ごしやすい季節になりました。

今回はリラックス法の3回目、自律訓練法についてお伝えしたいと思います。

「自律訓練法って、自立の訓練でしょ?」「一人暮らし、とか?」と思った人、残念ながら間違いです。「自立」ではなく「自律」訓練法で、自律神経のバランスを整えるトレーニングです。では自律神経って何でしょう?

◆自律神経とは?

自律神経は、脳からの指令を受けて、全身の臓器や筋肉の働きを調節する神経です。自律神経には2種類あり、活動時や昼間に活性化して全身を緊張させるのが「交感神経」、安静時や夜に活性化して全身をリラックスさせるのが「副交感神経」です。ストレスや緊張が強い状態になると交感神経が活発になりすぎ、心身が疲弊してしまいます。健康的な生活を送るためには、この2つの神経のバランスがとれていることが大切です。

自律訓練法は、自分の体に暗示をかけるようにして、交感神経と副交感神経のバランスをとっていくものです。

では、そのやり方を学んでいきましょう!

自律訓練法のやりかた

◆実施環境

リラックスした静かな環境で行います。部屋の明かりは薄暗くしましょう。

◆姿勢

背もたれのあるいすに姿勢よく座ります。あおむけに寝て行っても構いません。ベルト、時計、眼鏡など体を締めつけるものは外しておきましょう。



START!

さあ、実際にやってみましょう！

背景公式：気持ちが落ち着いている

軽く目を閉じ、楽な姿勢で深呼吸して、「気持ちが落ち着いている」と心の中で繰り返す。各公式の間でも、背景公式をつぶやくとよい。

第1公式：手足が重たい

1. 右腕に意識を向け、「右腕がとても重たい」と心の中でゆっくり繰り返す。
2. 左腕も同様に行う。
3. 右足に意識を向け、「右足がとても重たい」と心の中でゆっくり繰り返す。
4. 左足も同様に行う。
5. 両腕、両足が重いことを感じる。

第2公式：手足が温かい

1. 右腕に意識を向け、「右腕がとても温かい」と心の中でゆっくり繰り返す。
2. 左腕も同様に行う。
3. 右足全体に意識を向け、「右足がとても温かい」と心の中でゆっくり繰り返す。
4. 左足も同様に行う。
5. 両腕、両足が温かいことを感じる。

第3公式：心臓が静かに打っている

「心臓が静かに打っている」と心の中でゆっくり繰り返す。

第4公式：楽に呼吸している

呼吸に意識を向け、「自然に呼吸している」と心の中で繰り返し、腹式呼吸。

第5公式：おなかが温かい

胃の辺りに意識を向け、「おなかが温かい」と心の中でゆっくり繰り返す。

第6公式：額が心地よく涼しい

額に意識を向け、「額が心地よく涼しい」と心の中でゆっくり繰り返す。

最後に「消去動作」を行う

1. ゆっくり目を開ける。
2. 手を前に出し、力を入れてゲーの形を作る。
3. 勢いよくパーの形に開く。
4. 2と3を何度か繰り返す。

さらに、大きな伸び、深呼吸、両腕の屈伸などをして、心身を適度に目覚めさせるようにしましょう。

寝る前に行った場合は、消去動作は行わず、そのまま眠ってOKです。



★ 所要時間は15～20分間ほどです。
時間のないときは第2公式まででもよいでしょう。

★ 毎日1～2回行うのがおすすめです。

学生相談室カウンセラーより

突然ですが、秋晴れの日にはバナナを食べながら河川敷を散歩してみませんか。

秋から冬にかけて気分が落ち込みやすくなる「季節性うつ」というものを聞いたことがあるでしょうか。これには、脳内の「セロトニン」が関係しています。

「セロトニン」は脳の活動に必要な物質で、「幸せホルモン」と呼ばれることもあります。セロトニンは日照時間が短くなると少なくなり、頭が働かない、集中が続かない、眠れないなどのうつ症状が出やすくなります。単なる疲れと思わず、日頃の心がけで予防していきましょう。

ウォーキングや屈伸などのリズムカルな運動、日の光に当たることなどでセロトニンは活性化します。また、セロトニンの材料を食べるという方法もあります。セロトニンは食べ物からは摂れませんが、材料となる「トリプトファン」や「ビタミンB6」は、良質なたんぱく質などから摂ることができます。大層に考えなくとも、いつもの食事に納豆や卵をプラスする、間食をヨーグルトやバナナにするだけでも十分でしょう。

私たちのこころの健康には、脳の活動が大きく関わっています。小さな不調に気が付いたら、できることからメンテナンスしてみてください。



学生相談室のご案内

大宮キャンパス	梅田キャンパス	枚方キャンパス
<p>◆場所: 2号館1階保健室奥</p> <p>◆開室日: (月)~(金)</p> <p>◆予約方法: 次の①または②の方法で申し込んでください。</p> <p>①学生課窓口で申し込む</p> <p>②学生相談室相談申込ポスト(保健室入口付近)に予約カードを入れる</p> <p>◆電話番号</p> <p>学生課 06-6954-4651</p>	<p>◆場所: 4階保健室内</p> <p>◆開室日: (月)・(水)・(木)</p> <p>◆予約方法:</p> <p>保健室(学生相談室)もしくはロボティクス&デザイン工学部事務室の窓口にて申し込んでください。</p> <p>◆電話番号</p> <p>保健室 06-6147-6156</p> <p>学部事務室 06-6147-6830</p>	<p>◆場所: 1号館1階保健室内</p> <p>◆開室日: (月)~(金)</p> <p>◆予約方法:</p> <p>保健室(学生相談室)もしくは情報科学部事務室の窓口にて申し込んでください。</p> <p>◆電話番号</p> <p>保健室 072-866-5329</p> <p>学部事務室 072-866-5301</p>

- ◆ 本学の心理カウンセラーは臨床心理士の資格を有しています。
- ・ 継続してカウンセリングを受けることもできます。
- ・ 相談は無料です。 ・ 性格テストもできます。
- ・ 秘密は守られます。

学生相談室ではどんな相談も受け付けています。
お気軽にどうぞ!