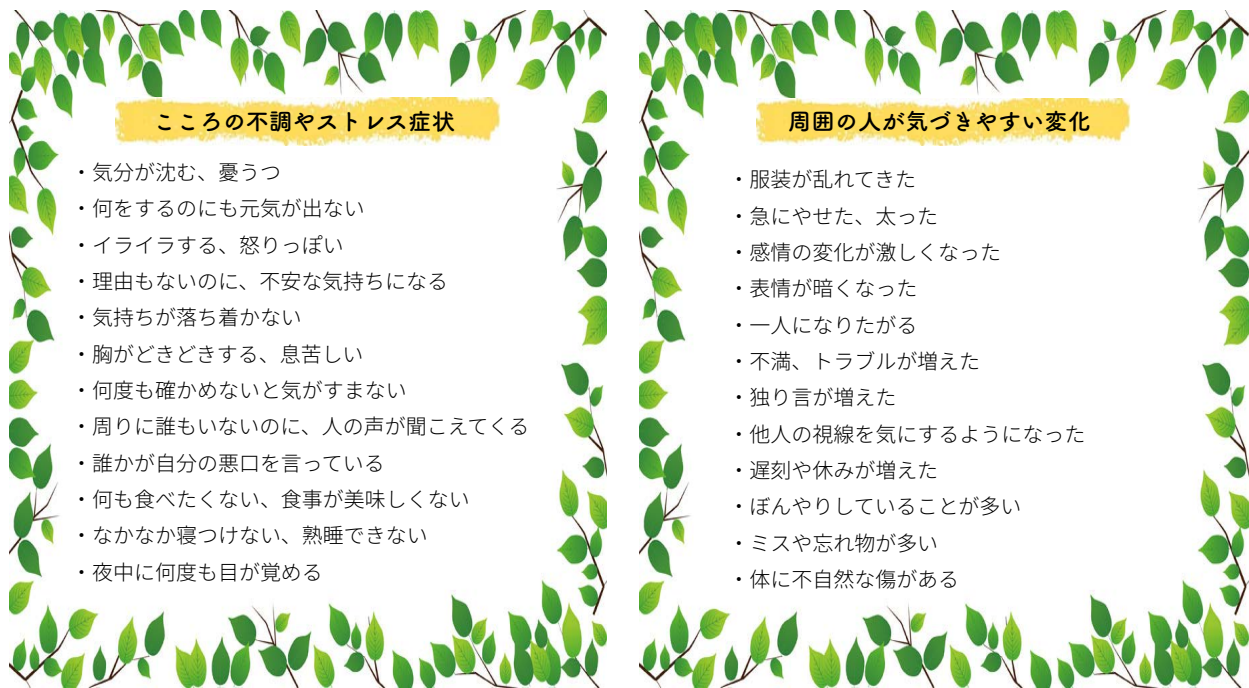

ちよつぱり疲れているあなたへ

第2章

5

／ 心の不調を察知するポイントを知ろう

厳しい暑さが続いています、いかがお過ごしでしょうか？前期末試験も始まりましたね。これを乗り越えたら夏休みです。楽しい夏休みを過ごしてもらえたらと思うのですが、家族とうまくいかなかったり、先生や友人と話す機会が減ったり、いつもと違う生活リズムになったりして、ところが疲れて調子をくずしてしまう場合もあります。夏は身体だけでなく心もバテてしまうこともあります。そこで今回は、そんな心の不調を察知するポイントをお伝えしたいと思います。



<h3>心の不調やストレス症状</h3> <ul style="list-style-type: none">・気分が沈む、憂うつ・何をするのにも元気が出ない・イライラする、怒りっぽい・理由もないのに、不安な気持ちになる・気持ちが落ち着かない・胸がどきどきする、息苦しい・何度も確かめないと気がすまない・周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる・誰かが自分の悪口を言っている・何も食べたくない、食事が美味しくない・なかなか寝つけない、熟睡できない・夜中に何度も目が覚める	<h3>周囲の人が気づきやすい変化</h3> <ul style="list-style-type: none">・服装が乱れてきた・急にやせた、太った・感情の変化が激しくなった・表情が暗くなった・一人になりたがる・不満、トラブルが増えた・独り言が増えた・他人の視線を気にするようになった・遅刻や休みが増えた・ぼんやりしていることが多い・ミスや忘れ物が多い・体に不自然な傷がある
---	--

上記のような症状がある場合は医療機関に相談するのが望ましいです。心の不調は自分では気づきにくい場合もあります。また、自分で不調に気づいてはいても、深刻にとらえていなかったり、我慢していたら大丈夫と思っていたりする場合もあります。その人らしくない行動が続く場合や、生活面での支障が出ている場合は、早めに医療機関などに相談することを勧め、勧めても相談したがないときなどは、頼れる人にそのことを相談してください。

本当に残念なことです。昨年度は自殺者の数が増加しており、未成年の自殺者は特に8月が多いのです。自分や友人の命を守るためにも心のサインに注目し、しんどいと感じることや、違和感を覚えるようなことがあれば迷わずに相談してください。自分は大丈夫、自分は我慢したらいいや、相談するなんて恥ずかしい、と思う人もいるかもしれませんが、必要な時に適切なところを頼れることは、生きていくうえで大切な力だと思います。大したことではないと思うようなことでも大丈夫なので、あれ？と思ったらとりあえず相談してください。もちろん相談室でも、学校の先生でも、家族でも、病院でも、話しやすい人で大丈夫です。誰にも相談できない、相談しにくいという人は、下記のHPも参考にしてみてください。

子供のSOSの相談窓口：文部科学省 https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm

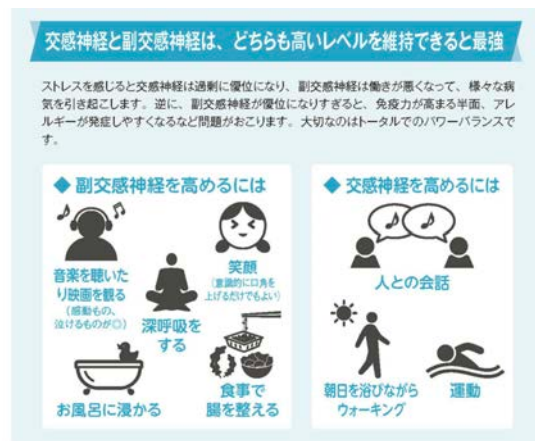
2021年8月 vol.5 (林星香)

6 /

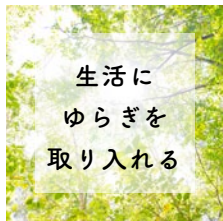
「ゆらぎ」の中にある癒し

なんとなく身体がだるかったり、心が重かったり…そんな、“なんとなく不調”、感じていませんか？ その不調、実は自律神経の乱れに起因しているかもしれません。私たちの身体には、体温を上げたり、汗を出したり、心臓を動かしたりと、自分で意識しなくても心身の機能を調整する働きがあります。これは自律神経の働きによるもので、緊張、興奮、活動状態にある時に働くアクセル役の交感神経と、リラックスしている時に働くブレーキ役の副交感神経に分けることができ、目には見えませんが、これら身体の中を巡る自律神経が、私たちの心身を動かしてくれています。

しかし、自律神経は、身体の重要な“インフラ”でありながら、意識して調節することができません。そのため、ストレスや過度の疲労、生活習慣の乱れなどで自律神経のバランスが乱れると、常に緊張して眠りが浅くなったり、筋肉がこわばって肩が凝ったり、疲労感が出たりします。その他、動機・息切れ・眩暈・微熱・食欲不振・下痢・イライラ感・焦燥感・不安感・落ち込み等様々な心身の不調が現れます。特に最近新型コロナウイルスによる気の張りや不安、気軽に外に出るのリフレッシュがしにくいこと、また連日の猛暑などにより自律神経はこれまで以上に乱れがち。自律神経はどちらか一方が優位になるのではなく、両方のバランスが適切に保たれていることが大切です。自分でコントロールはできなくても、自律神経のバランスが整うよう働きかけることは可能なので、右図も参照しながら、日々のケアを行いましょう。



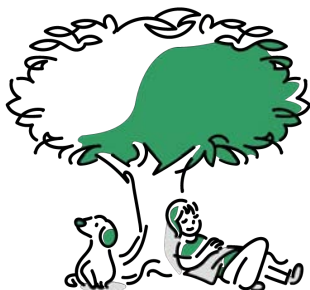
出典：小林弘幸著『眠れなくなるほど面白い 図解 自律神経の話』



そよ風、川のせせらぎ、木漏れ日、炎のゆらめきのように、何気にリラックスできるものがありますよね。それらには共通点があり、いずれも適度な「ゆらぎ」があります。ゆらぎとは、一定の平均値から少しだけズレた不規則な規則性を持つ現象です。自然界に直線がないように、自然現象にも普遍的規則性はなく必ずゆらぎを伴っています。そして、私たちの身体も自然の一部（身体って一番身近なものなのに、思い通りにならないってこと、多いですよ。）であり、脳波や心拍数、血圧や血流などもゆらぎを帯びています。そのためゆらぎに満ちた環境は、自らの生体リズムとシンクロして心地よさを感じ、副交感神経が優位になりやすくなります。大自然に囲まれた場所を訪れたり、キャンドルの炎を眺めていたりすると心がリラックスするのは、自然のゆらぎによる癒しの賜物なのです。

ですが、私たちが過ごす多くの環境は人工的な空間でゆらぎが少ないため、副交感神経がオンになりにくく心身が休まりにくくなっています。そんな時は、時々光や風の変化を感じたり、エアコンの風をランダムに巡らせてみたりすると、ゆらぎが生じ、リラックスのきっかけが得られるかもしれません。また今の時期だと、雨は憂鬱な気持ちにはなりますが、しとしと降り続ける雨音も耳をすませば心地よく感じることもあるかもしれません。

きっと学生のみなさんも、学業や部活、家のこと、アルバイトなど日々忙しい生活を送っていることと思います。そんな時だからこそ、小さなことですが、ちょっとした“癒し”のため、それぞれの生活に「ゆらぎ」、取り入れてみませんか。そして、少しでも心地よく穏やかな気持ちで1日1日を過ごせますように。



7

心の調子を整えよう

校内の樹木も青々と生い茂って、目に鮮やかに映る季節になってきましたね。みなさま、いかがお過ごしですか？新しいクラスや時間割にも慣れてきた頃でしょうか。環境の変化により疲れが出てきた頃でしょうか。入学やクラス替え、4月からの新成人、進路に向けて本格的に動き出すなど、学年によってもそれぞれの変化があったことと思います。5月は連休もあり生活リズムの乱れや、新生活の疲れが出てきやすい時期です。「5月病」ともよく言われますね。今回は心の調子を整え、この時期を乗り越えるヒントをお伝えできたらと思います。



このように感じていませんか？

- ・朝だるくてなかなか起きられない
- ・家から出るのが苦痛
- ・クラスに馴染めていないと感じる
- ・自分に自信がなくなった
- ・身だしなみを整えるのが面倒になってきた
- ・なんとなく疲れやすい
- ・夜なかなか寝付けぬ
- ・食欲が減退した、もしくは食べ過ぎてしまう
- ・気分が落ち込みやすい
- ・頭痛、腹痛、めまい、吐き気などがある
- ・やる気が起きない

「5月病」にならないために

・会話でストレスを解消しよう

仲の良い友人や、家族、先生など話しやすい人と積極的に話をしましょう。話すことでモヤモヤがスッキリすることもあります。

・バランスの良い食事を心がけよう

3食バランスの取れた食事は、疲労回復や、エネルギーとして必要です。また、幸せホルモンとも言われる「セロトニン」の生成にもタンパク質などの栄養素は大切です。

・適度な休息と運動をしよう

睡眠や趣味の時間などもしっかり取り、オンオフを切り替え、ウォーキングなど適度に身体を動かしましょう。



「このように感じていませんか？」に当てはまった方は、上記のようなことを意識して過ごしてみてください。新しい環境で何かと思うようにいかなかったり、肩の力が入りすぎていて疲れたりすることも多い時期です。大きな目標に向かっていくことも大切ですが、行き詰まったときには、まず自分にできそうなところから少しずつやってみるのも良いかもしれません。ストレスは誰にでもあるので、それ自体は悪いことではありませんが、上手く付き合っていくための対処法を自分の中でいくつか持っておけると良いな、と思います。ストレスが溜まりそう(試験が近づいている、授業で発表しなければならない、予定が詰まっているなど)と思ったら、ストレス解消のための日(一日中何もしない日、好きなことを思い切りする日、友達と遊ぶ日など)をあらかじめ作っておくのも良いかもしれません。放っておくとうつ病などさらなる心の不調に繋がっていくこともあります。自分なりに対処しようとしてみたけどうまくいかない、なかなか話せる人がいない、というような場合は、一人で悩まずに相談室に来てお話ししてみませんか？困ったときは気軽にお越しくださいね。

2022年5月 vol.2 (林星香)

8

季節の移ろいに心を向けてみよう

三寒四温のこの頃、朝晩の冷え込みが身体にこたえますね。今年は2月4日が立春で、暦の上では春を迎えます。みなさんは学年末試験も迫っており、慌ただしく過ごしている方も多かもしれません。そんななか、季節の移り変わりに目を向けてみると少しほっとするかもしれません。寒い時期も季節を楽しめると良いと思います。

季節の変化を表す「二十四節気（にじゅうしせっき）」

二十四節気とは、太陽の動きをもとに1年を二十四等分した月日の節目につけられた名前のことです。「立春」というのも二十四節気の1つで、旧暦では新しい年の始まりとなります。余談ですが、立春の前日である節分とは大みそかのようなもので、新たな年を迎えるにあたって邪気を払うという意味があります。話を戻しますが、それぞれの節目につけられた二十四節気の名前には、その季節の花や生き物など自然の様子を表しているものが多いです。それぞれの節目に合わせて農業を営んだり、節目の行事を行ったりすることで、1年の生活のリズムを作り、季節と共に過ごしてきました。まずは、2月の二十四節気をご紹介します。

立春 2月4日頃～18日頃

立春は二十四節気では最初の季節です。寒さがやわらいできます。梅の花が咲き、ウグイスの鳴き声が聞こえてくるなど少しずつ春が感じられます。春の暖かさで湖や川の氷が割れ、ゆらゆら泳ぐ魚の姿がよく見え始めます。

雨水 2月19日頃～3月5日頃

冷たい雪が解けて蒸発し暖かい春の雨に変わり、大地に潤いをあたえる頃。足もとや庭木の先にほんのりと薄緑に色づく芽が見られる頃。やわらかい春の日差しの中、草木が芽吹き、新しい命が生まれます。



1. 立春（りっしゅん） 2月4日頃
2. 雨水（うすい） 2月19日頃
3. 啓蟄（けいちつ） 3月5日頃
4. 春分（しゅんぶん） 3月20日頃
5. 清明（せいめい） 4月4日頃
6. 穀雨（こくう） 4月19日頃



13. 立秋（りっしゅう） 8月8日頃
14. 処暑（しょしょ） 8月23日頃
15. 白露（はくろ） 9月8日頃
16. 秋分（しゅうぶん） 9月23日頃
17. 寒露（かんろ） 10月8日頃
18. 霜降（そうこう） 10月24日頃



7. 立夏（りっか） 5月5日頃
8. 小満（しょうまん） 5月20日頃
9. 芒種（ぼうしゅ） 6月5日頃
10. 夏至（げし） 6月21日頃
11. 小暑（しょうしょ） 7月7日頃
12. 大暑（たいしょ） 7月23日頃



19. 立冬（りっとう） 11月8日頃
20. 小雪（しょうせつ） 11月22日頃
21. 大雪（たいせつ） 12月7日頃
22. 冬至（とうじ） 12月22日頃
23. 小寒（しょうかん） 1月6日頃
24. 大寒（だいかん） 1月20日頃

近所の公園の様子、学校の行き帰りの景色など、身近にも季節を感じられるところは意外とあるのではないかと思います。心が疲れた時には、ぜひそういったところにも意識を向けてみてください。

2023年2月 vol.11 (林星香)

9

心身の疲れを取るために

過ごしやすい気候になりましたが、だんだんと朝晩は冷え込むようになってきましたね。どのようにお過ごしですか？今月は高専祭というイベントもありますね。少しずつ新しい日常にも慣れてきた一方で、いつも通りとはいかないことも多く疲れが出てきている人もいないのでしょうか？心と身体は密接に関係しています。どちらかが疲れていると自然と影響が出てきます。普段感じている気持ちを抑え込んでしまうと、それがストレスとなり身体の不調につながることもあります。例えばインフルエンザや、胃腸炎など身体的な原因がある身体の不調は、病院で診てもらい治療しますよね。だけど、病院で診てもらっても原因がよくわからないけど、偏頭痛や腹痛、過呼吸やめまいなどの症状がよくある、という人はもしかすると心の疲れが出ているのかもしれない。心身の疲れを取るために大切なことをいくつかご紹介します。

◆軽い運動やマッサージをする

運動不足で血行が悪くなると、疲労物質もたまりやすくなってしまいます。マッサージや入浴などで身体を温めることも大切です。ちょっとした運動で大丈夫です。授業の合間に首や肩をゆっくりと回したり、帰り道一駅分歩いてみたり、「これならできそう」と感じるものから始めてみるといいのではないかと思います。

・指のマッサージ 爪の付け根には神経が集中しているそうです。爪の付け根を指1本あたり10秒ほど、揉んだり押したりすることで血流が良くなります。指先がぼかぼかして気持ちいいと感じる強さで行っててください。



◆生活を見直す

食事は3食摂れていますか？栄養のバランスはどうでしょうか？ビタミンは身体の免疫や、疲労回復などに大切です。カルシウムや鉄などのミネラルは、筋肉や神経の活動を調整したり、血中に酸素を運んだりするために必要です。例えば、カルシウムとビタミンD、鉄とビタミンCなど一緒に摂ると効率的に吸収できる栄養素もあります。できるだけ偏らないよう、色々な栄養素を意識して摂りましょう。



毎日何時間くらい睡眠時間を確保できていますか？人によって必要な睡眠時間は異なりますが、6～8時間程度が必要な睡眠時間といわれています(厚生労働省 HP：健康づくりのための睡眠指針2014)。質の良い睡眠のためには、就寝前の部屋の灯りは暗めにし、白色の光よりもオレンジ色の光の方が望ましいとされています。朝起きたら陽の光を浴びることも大切です。

◆気持ちを整理する

今自分が感じている気持ちを整理することはとても大切なことです。「疲れ」と一言で言っても様々です。どんなことに、どんな風に疲れたのだらうと考えてみてください。例えば、好きなスポーツを思いっきりした後の疲れは身体が痛い所もあるかもしれませんが、楽しくすっきりした気持ちで、心地よい疲れかもしれません。気持ちの余裕がない時に、頼まれて断れず引き受けてしまった時は、頼んできた相手に対して怒る気持ちやできなかったらどうしようという不安といった気持ちで、身体がだるくてなかなか進まないと感じるかもしれません。その時の状態や、気持ちによって全く違うと思います。それらを整理することで、気持ちが楽になることもあります。次からどうしたら良いヒントが見つかる場合もあります。自分でノートに書きだしてみても良いですし、信頼できる友達に話すことも良いでしょう。自分の気持ちなんて考えても分からない！という人は相談室と一緒に考えていくこともできます。ぜひ自分なりの方法を見つけてくださいね。

2020年11月 vol.7 (林星香)

10 / 心の守り方



© ふわふわ、り。

激しい雨風でずぶ濡れになったり、うだるような暑さでぐったりしたり…天候でもそうであるように、日々生活していると、予想外の出来事や他者からの攻撃など、傷つくことが沢山起こります。でも、それらに対して無防備でいるわけにはいきません。そんな時大切なのは、“自分を守れるようにしておく”こと。災害への供えが重要であるように、心を守るにも、装備を整え、ある程度のことであればびくともしないようにしておきたいですね。今回はそんな「心の守り方」について、さまざまなやり方がある中から、「スッキリ」と「モヤモヤ」についてお話してみたいと思います。

スッキリとモヤモヤ

スッキリすることで心を守るやり方と、モヤモヤすることで心を守るやり方。前者はイメージしやすいと思いますが、「モヤモヤも心の守り方?!」と思われるかもしれません。なぜなら、モヤモヤは不快で、モヤモヤしている時、私たちは嫌な気持ちになるからです。ですが、実はそうではなく、スッキリもモヤモヤも共に心の守り方です。スッキリが傷つきを「心から追い払う」のに対して、モヤモヤは傷つきを「心に溜める」。方向は正反対ですが、それらはいずれも傷つくことがあったときの対処の仕方の1つです。

スッキリとモヤモヤは、私たちの身体の「排泄」と「消化」に似ています。スッキリは、老廃物を排泄するように、傷つきを外側へと排泄することで自分らしさを回復させ、モヤモヤは傷つきを内側で消化することによって自分を成長させてくれます。そして、これらは両方が大事。私たちが何かを食べたら、消化も排泄も両方しなくてはいけないように、スッキリとモヤモヤ、この両方がバランスよく機能することで、私たちの心は守られます。



© ふわふわ、り。

心は守ってもらうもの

スッキリすべき時と、モヤモヤすべき時。あるいはスッキリしてはいけない時と、モヤモヤしてはいけない時。問題はそのケースバイケースをどう見分けるか。傷つきから心を守るため、私たちが羅針盤にすべきものは何か。その答えは他者、“あなたの周囲にモヤモヤを一時的に肩代わりしてくれる人がどれだけいるか”です。もし、今周囲にモヤモヤをシェアする余裕があれば、スッキリしても大丈夫。なぜならあなたのそのモヤモヤをしばし誰かが預かってくれるからです。そうすると、負担は軽くなり、体勢を整え直す余裕が出てきますし、モヤモヤすべき問題にもう一度立ち返り、しっかりモヤモヤすることもできます。一方で、頼れる他者がいない時、スッキリとモヤモヤは、どちらにしても心を守ることができません。そういう時は、スッキリでもモヤモヤでもなく、“他者に助けを求めること”。私たちはつい自分の心は自分で守るべきだと思いがちですが、本来心は誰かに守ってもらうものであり、その上で自分でもできることをやるという順番です。困った時は私たちカウンセラーも頼ってください。もちろん、周囲にできることには限界があるかもしれません。ですが、それでも、そうやって自分の苦しさをシェアしようとしてくれる人がいた、そのこと自体が、きっとあなたの心を支えてくれると思います。



そうやって誰か他者を確保できた上なら、スッキリが先でモヤモヤが後。本当にモヤモヤすべきことは、いくらスッキリしても、あなたのことを追いかけてくるものです。そんな時は、支えてくれる人を見つけて体勢が整い、あなたの力が戻ってきた時に、モヤモヤと向き合えばいい。心を守るとは、そういうことなのだと思います。

参考文献：東畑開人『なんでも見つかる夜に、心だけが見つからない』新潮社

11

心身のバランスをととのえる

青葉が美しい季節となりました。新たなクラスにも少しずつ慣れてきたころでしょうか。新生活の疲れも出やすい時期で、4月後半は天気が安定せず、寒暖差や気圧の変化で体調がイマイチだった方もいらっしゃるのではないかと思います。自律神経の乱れによって、体調や心の調子が崩れることもあると思います。今回は、自律神経を整えるヒントをお届けできたらと思います。

01 Tips

睡眠の質をキープしよう

- ・休みの日も決まった時間に起床、就寝する。
(少なくとも普段の時間±2時間くらいを目標に)
- ・眠れない時も起きる時間は極力変えず、15-30分程度のお昼寝で補う。
- ・寝る直前はスマホを見ない。ブルーライトの光や情報の多さが睡眠の質を低下につながる。

02 Tips

五感を使って リラックスできる時間を作ろう

- ・就寝の2時間前くらいにぬるめのお風呂にゆっくり浸かる。(いい香りの入浴剤もオススメです)
- ・好きな音楽を聴く。
- ・好きなもの、栄養バランスの良いものを食べる。
- ・アロマなど好きな匂いをかぐ。
- ・日中にストレッチや運動など体をしっかりと動かす。

オススメ/ 首のストレッチ

- ①手を鎖骨に当て、天井を見るような感じで顎を真上にあげて首の前面を伸ばす。鎖骨は下に引き下げて顎と離すようなイメージで。
- ②手を当てた鎖骨と反対側に顎を突き上げるイメージで、首の前面を斜めに伸ばす。反対側も同様に。



長時間スマホやパソコンなどに向かっていることが多いと、自然と下を向くことが増えて、ストレートネック(スマホ首)になってしまっている人も多いです。このストレッチはストレートネックや肩こりの改善にも効果が期待できますので、テレビを見ながらや休憩時間など、ちょっとした時間にやってみてください。

上記のようなことを、全て毎日やるのは意外と大変かもしれません。大切なことは自分に合ったことを、自分のペースでやっていくことだと思います。できない日があってもそれでダメだと思うのではなく、“昨日できなかったから今日は頑張ってみよう”などできるだけ続けていけること、少しずつできる日を増やしていくことが大切です。上記以外のことで、ぜひ自分に合ったリラックス方法をたくさん見つけていってください。

生活リズムを整えるのが難しい、なかなか調子が戻らないという方は相談室で一緒に考えることもできますので、お気軽にお越しくださいね。

2023年5月 vol.2 (林星香)

12 / 小さな「ハレ」の日を

高専祭を終えて

先月頭に高専祭が終了しました。今年は高専生のみ参加、展示も制限があるなど例年とは異なる形での開催になりましたが、この状況下の中、無事執り行うことができたのは、みなさんそれぞれができることをやった成果だと感じます。参加されたみなさんは勿論、関わった全てのみなさん、本当にお疲れさまでした！

祭のあとに ～「ハレ」と「ケ」～

祭のあと…いつもと違う時を過ごした後は、どことなく寂しさや何かぼっかり穴があいたような感覚がすることってありますよね。それはその祭という非日常の体験で気持ちが高揚し、心も身体も活力を取り戻した所から、また何気ない日常へ戻ったからこそだと思います。

そこからふと連想したことがあります。それは「ハレ」と「ケ」という言葉です。これは日本人の伝統的世界観を表した言葉で、「ハレ」は**非日常**、「ケ」は**日常**のことです。日常生活を送っていると、気づかぬうちに様々なストレスが溜まってきますが、このような状態を「ケガレ」（ケが枯れた状態）といいます。そんな時は心と身体の休息期間が必要であり、そこで時々「ハレ(非日常)」の舞台を作り、神聖で非日常的な儀式とされる「祭」を行うことで、「ケ(日常)」の生命力を取り戻し、疲れた心と身体を回復させていました。つまり、「ハレ」の日があるからこそ、その日を楽しみにして「ケ」を生きられる、「ハレ」の日はそのエネルギーとなっているのです。



ですが、今年は新型コロナウイルスの影響で様々なイベントが中止となり、この「ハレ」の日を持つことが難しい世の中になりました。そのため今まで以上にエネルギーが不足し、どこか元気を取り戻せなくなっている人も多いのではないかと思います。季節も移り変わり、再び感染症が拡大しつつある中、大きな「ハレ」の日はしばらく持てないかもしれません。ですが、**小さな「ハレ」の日をそれぞれが見つけ、作っていく**ことはできるかもしれません。感染症対策はしっかりと行いながら、自分だけの特別な時間を持ったり、非日常的な体験ができますように。そして、相談室も学校の中にある小さな「非日常」の場です。日常生活で少し疲れを感じた時、ふらりと訪ねてもらえる、そんな小さな「ハレ」の場になれたらいいなと願いながら、また私自身もいつもの日常「ケ」を過ごしていこうと思います。

これからの季節を乗り切るために ～すぐ傍にいる人と関わることから始めよう～

これからは、感染症対策に気を配りながらの日々が続きます。私たちの身を守るため、これらの生活をやめることはできませんが、それでも、ちょっと困った時、しんどくなった時、そんな時は、自分が話のできる、あるいは自分の話をわかってくれる「**すぐ傍にいる人**」とまず関わってみて欲しいなと思います。そうすれば、その人たちが助けてくれたり、また傍にいる人に声をかけてくれたりするかもしれません。そうやって少しずつ広げていく。スマホやネットは便利ではありますが、**リアル**の、「**すぐ傍の人との関係**」が、こんな今だからこそより大事になってきている気がしています。どこに関わっていいかわからない時は、近くにいるカウンセラーにもぜひ、頼ってみてくださいね。カウンセラーもまた、みなさんの「すぐ傍にいる人」の1人になれますように。

