

学生相談室だより



冬の不調と自律神経

— 2025年11月 —

“なんとなくだるい”感じはありませんか？

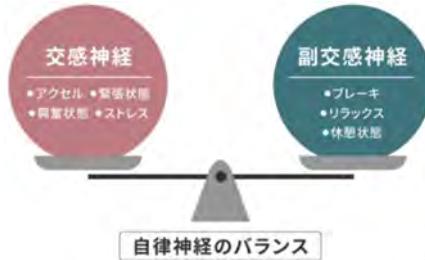
寒くなってきました。まだ薄暗い朝に布団から出るのがしんどい、日暮れが早くて心細くなる、寒さに体がちぢこまり肩がこる…そんな季節ですね。病院に行くほどではないかも知れないと思いながらも身体にも心にも疲労感がたまって、思うように動けないことがあるかもしれません。

自律神経の乱れ

冬の不調には、日照時間の短縮、冷え、寒暖差といった原因があるといわれます。私たちの身体や心は、そういった外的な要因の影響を必ず受けます。本来は全身を最適な状態に保つ役割を果たす自律神経もまた、外からの影響をまぬがれません。しかも“自律神経”は“運動神経”と違って自分の意思で動かすことができません。自律神経が乱れると、身体も心もなんとなくだるく、原因不明の不調があちこちに現れます。

自律神経のしくみ

自律神経は図のように「交感神経」と「副交感神経」で構成されています。2つがシーソーのように動いて、交感神経が活発になると活動モードに、副交感神経が活発になると休息モードになります。左右がバランス良く、上手に活動したり休息をとったりできる状態が自律神経が整っている良好な状態です。一方で左右のバランスが崩れると、アクセル踏みっぱなしでブレーキのきかない状態になったり、活動モードに切り替わらない状態になったりしてしまいます。



自律神経を整えるために

自分の意思で動かすことのできない自律神経ですが、これを整えるにはどうすれば良いでしょうか。目指すのは2つのモードがシーソーのように交互に働くことです。そのためにはモードの切り替えが大切になります。日光を浴びて身体を動かし栄養を摂ったりすることで交感神経のスイッチが入りやすくなります。そして身体を温めたりほぐしたりする、睡眠時間を確保する、息抜きの方法を持つなどによって副交感神経のスイッチが入りやすくなります。一般的に推奨されている規則正しい生活は、自律神経のモードの切り替えをスムーズにするための近道でもあったのですね。



学生相談室では様々な悩み事をお伺いしています。相談しようか迷ったら一度いらしてみてください。

明星大学 学生相談室（16号館2階） 開室時間 月曜日～金曜日 9:00～17:00

Tel.042-591-5202

[Mail:gad-soudan@ml.meisei-u.ac.jp](mailto:gad-soudan@ml.meisei-u.ac.jp)

学生相談室 HP ↓



予約フォーム ↓

