

こころのホットサロン

—新年度を迎えて—

4月、暖かい日差しのもと、新年度が始まりました。
新しい環境や新しい仲間との出会いもあり、心機一転「さあ、頑張るぞ!」という気持ちが高まっている方も多いかもしれません。
ただ、これからの1年間を心身ともに健康な状態で乗り切るためには、焦らないことが肝心です。「上手くやらないと」「迷惑かけないようにしなくては」と、最初から完成形を目指してフルスピードで走る必要はありません。まずは助走から、ぼちぼち進んでいきたいものです。

そこで、今回はオンとオフの切り替えに必要な自律神経の働きについてお話します。



頭痛・肩こり 動悸や息切れ

この時期、
こんな症状は
ないでしょうか？



胃痛や下痢・便秘 イライラや不安

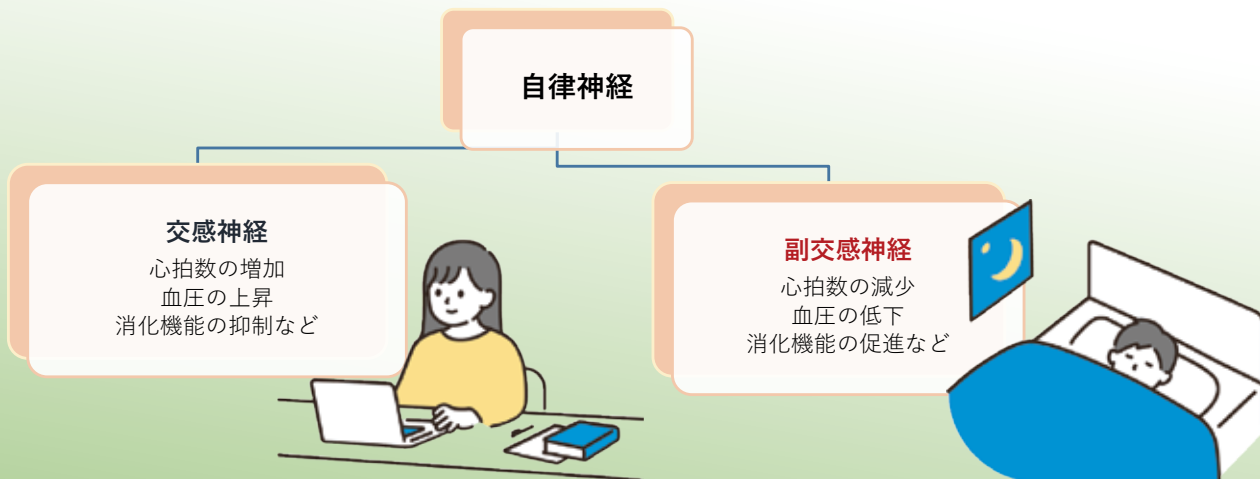
このような症状は、ストレスからくる自律神経のバランスの乱れによって起こることが多いようです。では、自律神経とはなんでしょう？

自律神経（交感神経と副交感神経）とは？

自律神経は、私たちの体の中にある神経系の一部で、自分の意志とは関係なく働き、呼吸、血液の循環、体温調節、消化、排せつなどの機能をコントロールしています。

自律神経には、交感神経と副交感神経の2種類があります。交感神経は、起きている時や緊張している時に優位になり、日中活発に活動できるように働き、より危機に直面した時には、“戦うか逃げるか”の状態になって身を守るように機能します。一方、副交感神経は、夜寝ている時やリラックスしている時に優位になり、休息・修復のために機能します。

自律神経のバランスを保つには、生活リズムを整え、睡眠時間を確保することが大切です。朝の光を浴びることや、朝食をとることで交感神経が働き始め、夜は部屋の照明を暗めにすることや、ぬるめのお風呂につかることで副交感神経が働きやすくなります。

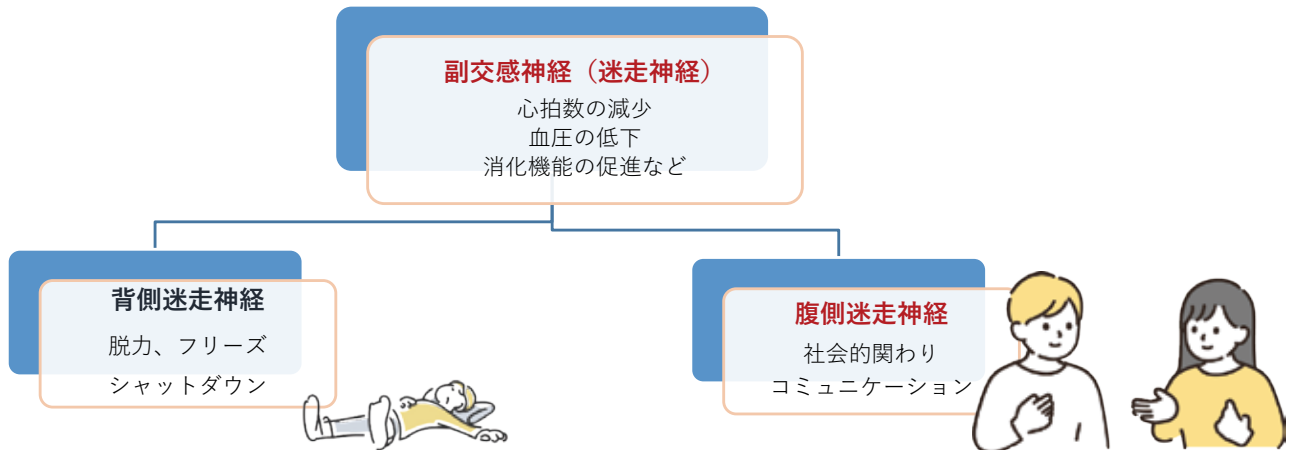


副交感神経の2つの機能

副交感神経の8割を占めるのが迷走神経と呼ばれる神経で、近年、この迷走神経に2つの種類があることが分かってきました。1つは、副交感神経のうち、進化的に古い起源をもつ神経（「背側迷走神経」）で、危機に抵抗することが難しくなった状況で、脱力状態になったり、フリーズ（動かない）反応を来すように作動することが知られています。

そして、もう1つ、人などの社会的行動をとる哺乳類には、進化によって獲得してきた新しい神経（「腹側迷走神経」）があって、危機的な状況に瀕した時に、社会的な関わりによって他者から援助を受けたり、互いに協力し合ったりするように作動することが分かってきました。

辛い状況になった時、ひとりで静かに休むことに加えて、安全・安心が感じられるものに触れて、コミュニケーションを取ることで心身の状態が整えられるということが神経生理学の研究からも分かっています。



腹側迷走神経の働きを高めるために

「腹側迷走神経」は、安全・安心の感覚を得ることで作動します。安心できる人の表情や声のトーンに触れることで、腹側迷走神経が活性化し、人と関わろうとする行動につながります。

安全・安心の感覚を得るのは、人でなくてもいいようです。

たとえば・

ゆっくり呼吸する、ゆっくり歩く、ゆっくり話す
顔や肩のエクササイズ、こころを落ち着かせるアロマの香り
静かな曲を聴く、自然に触れる、ペットやぬいぐるみと遊ぶ
やわらかい毛布に包まる、温かい飲み物を飲む



（参考図書：ポリヴェーガル理論入門 ステファン・W・ポージェス）

疲れた時は、ゆっくり休養することが大切です。
そして、少し動けそうになったら、
こころがホッとするための身近な資源を活用しましょう。
私たちは、そうして回復していく機能を持っているようです。

自分だけでは上手く回復できないと思う時は、
早めに身近な人や専門家に相談しましょう！



大阪メンタルヘルス総合センター（OMC） 近畿中央病院内
メンタルヘルス相談受付、各種事業のお問い合わせ・お申込み

こころ はなやぐ
0120-556-879 **無料** 平日：9時～17時15分

