

長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。どんな夏休みを過ごしましたか。今年の夏は酷暑でしたので、夏バテ、という人もいるかもしれませんし、朝起きられない、まだまだ、夏休みが恋しい、という人もいるかもしれませんが、充実した2学期をスタートさせましょう。



●こんなことはありませんか？●

朝起きられない、身体がだるい、夜眠れない、怖い夢を見る、いつもよりイライラしている、などの症状が出ていませんか。心とからだのバランスが少し崩れているのかもしれません。

●なぜバランスがくずれるの？●

生活リズムの変化や、もともとの体質、こころのストレスなどが、影響します。

脳の大脳辺縁系や視床下部などの機能が低下し、交感神経（活動するときに働く神経）と副交感神経（身体のリラックス状態を促進する役割）のバランスが崩れることで起こります。

●自律神経のバランスを回復するために●

《生活のリズムをつくる》

- 「起きる時間」、「寝る時間」、「食事の時間」が毎日なるべく同じ時刻になるようにしましょう。生活に決まったリズムが出てくると体の中のリズムが整い、自律神経のバランスは乱れにくくなります。朝に太陽の光を浴びるのも効果的です。



《食生活も大切》

- 根菜類を多く食べましょう。

食べた物が腸の中を進んでいるときは、副交感神経が働きます。ですから、食べ物が入る時間が長いほど、交感神経よりも副交感神経が優位になる時間が長くなります。中でも食物繊維の多い根菜類は、消化に時間がかかるので私たちの腸の中をゆっくりと時間をかけて移動します。



- 水分をこまめにたくさんとりましょう。

1日、1.5リットル以上がおすすめです。

《日常生活での工夫》

- 寝る1時間前を目安に「ぬるめのお湯（37～39度）」に10～15分ゆっくり浸かってみましょう。
- 1日数回深呼吸をしてみましょう。



副交感神経の働きが高まり、身体の末梢まで血液が流れて、リラックスすることができます。

- 適度な運動が必要です。

副交感神経を働かせるためには、ゆっくりとした、深く呼吸ができるような運動がおすすめです。

少しずつ、あせらずに生活のリズムをゆっくりととのえていきましょう。

主な相談窓口一覧

最新の情報は各相談窓口の
サイトをご確認ください



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare
令和5年8月1日現在

もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどの様々な
こころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。
電話では相談しづらい方には、LINEなどのSNSでも相談できます。



電話相談

「地域の相談窓口」「SNS相談窓口」もあります。厚生労働省のHPもご覧ください。

#いのちSOS (NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)

専門の相談員が、必要な支援策などについて一緒に考えます。

☎ 0120-061-338 おもい ささえる

<https://www.lifelink.or.jp/inochisos/>



よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

24時間対応

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。

- ・暮らしの悩みごと ・悩みを聞いて欲しい方
- ・DV・性暴力などの相談をしたい方 ・外国語による相談をしたい方 など

☎ 0120-279-338 つなぐ ささえる

<https://www.since2011.net/yorisoi/>



いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)

☎ 0120-783-556

☎ 0570-783-556 ナビダイヤル (受付センターに順次おつなぎします)

https://www.inochinodenwa.org/?page_id=267



チャイルドライン (NPO法人 チャイルドライン支援センター)

18歳までの子どもがかけられる電話です。チャットでの相談も受け付けています。

☎ 0120-99-7777

<https://childline.or.jp/index.html>



こころの健康相談統一ダイヤル (地方自治体の窓口)

相談対応の曜日・時間は
自治体によって異なります。

電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康電話相談」
等の公的な相談機関に接続します。

☎ 0570-064-556 おこなおう まもろうよ こころ

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html



相談窓口や自殺対策の取り組みなどの情報を掲載しているサイトです。

まもろうよこころ

検索

