

はじめに

大学時代には多くのストレスを経験します。自分で工夫して対処していても、時に自分一人で対処できず、「もうどうすればいいかわからない」「自分は精神的に問題があるのかな?」と悩む学生の方は少なくありません。

そんな時、キャンパスライフ・健康支援センターでは、医師やカウンセラーとの面接を行ったり、精神的な不調に関する相談先を紹介しています。

しかし、相談に行くとなんを聞かれるのかわからない、自分の問題をどう話したらよいかかわからないと思ってしまう、相談になかなか行けないこともあります。

そこで精神疾患に関する説明を、ここにいくつかまとめました。自分や友達の相談に当てはまる項目があれば、気軽にキャンパスライフ・健康支援センターへご相談ください。現在は当てはまらなくても、知っておくと今後役立つかもしれません。ぜひ一度読んでみて下さい。



あなたの悩み 何でもお待ちしております

[キャンパスライフ・健康支援センター 連絡先]

○月～金 9:00-17:00 開室

○<http://www.chc.kyusyu-u.ac.jp/>

キャンパスライフ・健康支援センター

(ビッグさんど2階) 092-802-5881

キャンパスライフ・健康支援センター 伊都キャンパスセンターゾーン

伊都センターゾーン分室(センター1号館1階) 092-802-5859

キャンパスライフ・健康支援センター 伊都キャンパスウエストゾーン

伊都ウエストゾーン分室(ウエスト3号館3階) 092-802-3297

キャンパスライフ・健康支援センター 病院キャンパス

病院分室(医系管理棟1階) 092-642-6889

キャンパスライフ・健康支援センター 筑紫キャンパス

筑紫分室(旧健康科学センター) 092-583-7685

キャンパスライフ・健康支援センター 大橋キャンパス

大橋分室(デザイン・コモ2階) 092-553-4581



学生のためのセルフケアシリーズ

[学生生活編]

1. 学生相談・カウンセリングQ&A
2. 雑談のヒント
3. 試験や発表の心得
4. 先延ばしをやめるには
5. 失敗から立ち直る
6. 青年期と親子関係
7. 怒りのコントロール
8. 他大学からの入学者の方へ
9. スケジュール管理の上手なやり方
10. 大学生の友人関係
11. 大学をやめる?
12. これから海外留学へ行く人たちへ

[こころとからだの健康編]

1. 睡眠障害
2. 頭痛
3. 貧血
4. 腸の話
5. 適応障害
6. 不安障害・パニック障害
7. うつ病の原因
8. うつ病の症状
9. 自律神経と自律訓練法
10. リラクゼーション
11. 喫煙の健康被害
12. 感染症について

発行元：九州大学キャンパスライフ・健康支援センター イラスト：井上智世
※このリーフレットの著作権は、九州大学キャンパスライフ・健康支援センターにあります。

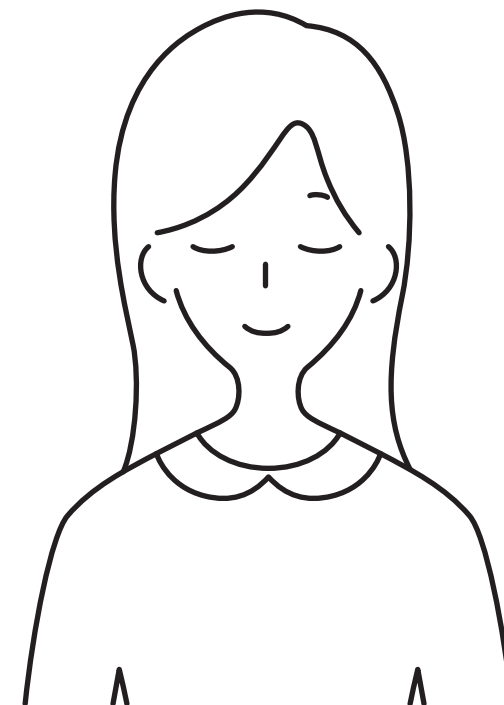
学生のための



セルフケア

こころとからだの健康編 9

自律神経と 自律訓練法



本リーフレットは、学生のみなさんが自身の不調に対して、自分でも何らかの対処ができるように必要な知識をテーマ別にまとめたものです。困った時の手引きとして役立ててください。

九州大学

キャンパスライフ・健康支援センター

自律神経と自律訓練法

全身に分布している神経系、すなわち末梢神経系には大きく分けて2種類の神経系が存在します。一つは体性神経と呼ばれる神経で、骨格筋や皮膚などと接続しており、運動や知覚を司っています。自分の意思や意識と関係しており、ある程度制御することが可能です。もう一つが自律神経であり、血圧、体温、呼吸、胃腸の働きなどの、生命の維持に必要な機能の制御に関与しています。24時間生命を維持するために、意思とは関係なく、睡眠中にも、文字通り自律的に働いています。自律神経はさらに交感神経と副交感神経に分かれ、両者はその活動の変化によって調和を保っています。大雑把に言えば、交感神経はエネルギーを消費する方向に、副交感神経はエネルギーを蓄積する方に働きます。通常、昼間や身体が活動状態にある時には交感神経が優位となり、逆に夜間や安静時に副交感神経が優位となっています。しかし、生活習慣が不規則となったり、強いストレスを受けたりすると、両者の調和が乱れ、常に交感神経や副交感神経が優位な状態となり、高血圧や起立障害などをきたしたりするわけです。よく言われるような、自律神経失調症はその代表例です。失調をきたす自律神経の支配に応じて症状を呈しますが、頭痛、不眠、動機、下痢、便秘、咳嗽などの不定愁訴と呼ばれる症状がみられることも少なくありません。筋トシのように、自分の意思で自律神経を直接

鍛えられないことから、ある程度定常的に働いてもらうためには、自律神経が乱れないように、規則正しい生活を心がけ、ストレスの悪影響をできるだけ受けないようにすることが重要です。とはいえ、自律神経を間接的に鍛える方法としては、自律訓練法と称されるリラクゼーション法が有用とされています。

自律訓練法は、表1のような手順で練習します。閉眼し背景公式を心の中で数回唱え、引き続いて、利き腕の重感公式(重い)を心の中で数回唱えます。一回5分位で1日3-4回練習していくと、数週間(個人差あり)で利き腕の重い感じが何となくわかるようになりますので、その後は利き腕を反対側の腕、両腕、それがマスターできたら両腕と利き足、両腕と反対側の足、両腕両足というように言い換えて練習を進めていきます。積極的に集中して練習するのではなく、腕や足の感じをぼんやりと観察する態度で行うことが重要です。両腕両足の重感がわかるようになったら、同じ要領で、「重い」を「暖かい」に言い換えて利き腕から両腕両足までの練習を行います。この自律訓練法をマスターできれば、自律神経の安定だけでなく、疲労が回復したり、精神状態が良くなったり、生産性が向上したり、様々な効果が得られることがわかっています。先々の健康保持のために、根気強く練習されることをお勧めします。

表 1. 自律訓練法の練習手順

- ① 姿勢を整えて目を閉じる
- ② 「気持ちがおちついている」と心の中で数回唱える(背景公式)
- ③ 「右腕(利き腕の場合)が重たい」と心の中で数回唱える
- ④ 消去動作(手の開閉、腕の屈伸、背伸びなど)を行って眼を開ける

(①～④までを数回繰り返す)

