

# カウンセラーだより

令和2年7月

健康調査の結果で多かった項目の中に「目が疲れる」「肩がこりやすい」というものがありました。私たちは、神経を使う作業が続くと、緊張による目の疲れや肩こりを感じます。この緊張状態が続くと、肩こりだけではなく、さまざまな症状が出現してきます。たとえば、緊張性頭痛や下痢や便秘を繰り返す過敏性大腸症候群などの**心身症**に陥ることがあります。**心身症**とは、ストレスが強く関係する身体的な病気の総称です。

ストレスは適度な強さであれば、ほどよい緊張感となってパフォーマンスを上げますが、強すぎたり長く続いたりすると、病気になりやすくなります。

ストレスから病気になるしくみは次のような感じです。興味のある人は読んでみてください。

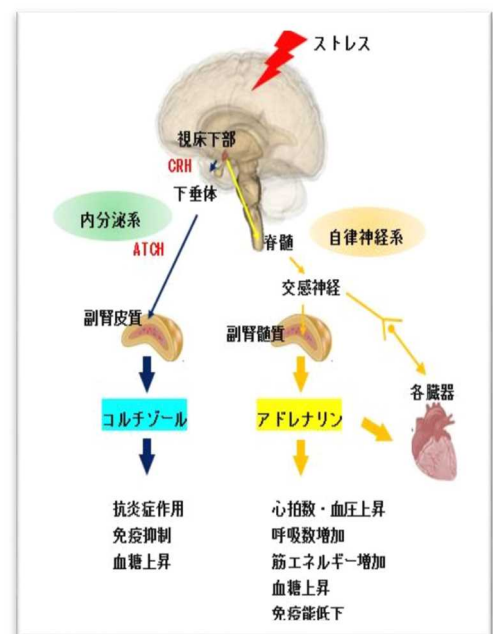
## ストレスによる健康障害のしくみ

まず、私たちはストレスを引き起こす**ストレッサー**に直面すると、負担の大きさや苦痛の程度が**大脳皮質**で評価されます。これらの情報は**大脳辺縁系**と呼ばれる脳の一部に伝達されて、不安や悲しみなどの感情を生じるとともにストレッサーに対処するための行動が取られます。大脳辺縁系で生じた感情の興奮は**視床下部**に伝えられて、**副腎**が刺激されて、アドレナリン、ノルアドレナリン、コルチゾールなどの**神経伝達物質**が産出されます。

神経伝達物質によって、糖の産出が促進、免疫反応が抑制、胃酸分泌が促進されるので、糖尿病や胃腸の病気、癌にかかりやすくなります。また、血圧や心拍数の増加、血液凝固の促進、中枢神経が覚醒されますので、高血圧や心筋梗塞、不眠などにかかりやすくなります。

さらに、神経伝達物質の産出と伝達が障害されると、うつ病や不安障害などのメンタル不調が引き起こされます。

したがって、心身の健康を保つ上ではストレスをためすぎないことが大事です。



## 自律訓練法の紹介

体の緊張状態を改善し、体の機能を取り戻そうとする療法に「**自律訓練法**」があります。自律神経の働きのバランスを回復させる治療法の一つで体調を整えることに役立ちます。

方法は、簡単で、自律訓練法の公式を暗唱して、頭の中にイメージを描き、自己暗示をかけて心身をリラックスさせるものです。主な作用には不安や緊張の低下があげられます。



例えば、このような公式があります。

基本公式：気持ちが落ち着いている

第1公式：手足が重たい

第2公式：手足が温かい

## 動作法の紹介

動作法は治療者と一緒に行う、体を使ったリラックス法です。意図した動作を実現する努力の体験を通して、精神的な状態への洞察や自己統制感を得ることで、活動全般に変化を促します。

これらの療法に興味を持たれた方は、保健室までお問い合わせください。

保健室：電話：0565-36-5844

メール：[soudan@toyota-ct.ac.jp](mailto:soudan@toyota-ct.ac.jp)

学生相談員 伊藤 都築

## 【参考文献】

「メンタルヘルスマネジメントⅠ種 検定試験 公式テキスト」 中央経済社