



# 季節の変わり目 心身を整える

季節の変わり目は、調子が崩れやすい時期。寝ても疲れが取れない気分が落ち込む……。そんな時こそ、自分をいたわる工夫が必要です。医学博士の貝谷久宣さんによると、心身のバランスが乱れる理由と、その対策について聞きました。

## 寒暖差が

## 疲労の原因

季節の変わり目は、どうして心身が不安定になりやすいのでしょうか。大きな原因の一つは、寒暖差をはじめとした気候の変化です。気温や湿度などが急激に変化すると、心身のホメオスタシス（生体の恒常性維持機構）をつかさどる自律神経のバランスが崩れ、疲れやすくなります。

自律神経には、体を「活動モード」にする交感神経と、「休息モード」にする副交感神経があり、通常は両方がバランスよく保たれています。ところが、気候の変化で、心が休まつてないのが、ストレスで、心を順応させようとしているからかもしれません。ストレスに抵抗するため、「コルチゾール」というホルモンが分泌されます。コルチゾールなど人の間関係による不安や緊張などのストレスで、心が休まつてないことがあります。それを断ち切るためにオススメしたいのが、毎日の自分の行動を記録することです。

ノートに起床時間や就寝時間、食事や仕事、運動など、自分の行動を書き出し、行動が



## ポイント

- ① 朝日と朝食で体内時計リセッタ
- ② 行動を記録し、自分を客観視
- ③ セルフタッチで安心・癒やしを

## 自己評価して

## プラス思考に

ストレスを感じると、行動が鈍くなり、さらに落ち込むことがあります。それを断ち切るためにオススメしたいのが、毎日の自分の行動を記録することです。ノートに起床時間や就寝時間、食事や仕事、運動など、自分の行動を書き出し、行動が

## 体に触れて

## リラックス

自己肯定感を高める方法として期待されるのが「手当て」です。体に触れたり、なでたりすることで心身に良い効果をもたらすことができると思います。おなかが痛い時、手で腹部をなでたり、不安や緊張を感じた時に信頼できる人に触れて気持ちを落ち着かせたりするよ

うです。自分の心の状態に点数を付けてみてください。例えば、「仕事が終わらず、2時間残業（30点）」「ジムで40分トレーニング（80点）」というふうに自己評価（セルフレーティング）をして、憂鬱さや不安などを減らしていくことができます。

生活と感情を客観視することによって、自身をプラス思考にするヒントになるはずです。

## 「今」への集中が 休息に

自己肯定感を高める方法として期待されるのが「手当て」です。体に触れたり、なでたりすることで心身に良い効果をもたらすことがあります。おなかが痛い時、手で腹部をなでたり、不安や緊張を感じた時に信頼できる人に触れて気持ちを落ち着かせたりするよ

## マインドフルネス呼吸法

- 呼吸の準備
  - ・椅子に浅く座り、背筋を伸ばし、足をそろえて、足底部をどりと床の上に置く
  - ・肩の力を抜く
  - ・頭は突き出さず、軽く引く
  - ・両手は太ももの上に軽く乗せる
  - ・目は開いても、閉じてもよい



- 呼吸をやや前に出すと、呼吸しやすい
- 呼吸を整える
  - ・自然な鼻呼吸から始める
  - ↓
  - ・無理にコントロールせず、いつも通りに息をする
  - ↓
  - ・呼吸に意識を向け、出入りする空気を感じる

※次第に深まり、おなかまで空気を入れて出す腹式呼吸に変化していくのを感じる  
(ポイント)
 

- ・感情・思考が浮かんでもよい。それに気付きたくなるイメージ
- ・形にとらわれず呼吸する
- ・最初は5分でもよい。慣れたら10~20分試してみよう
- ・椅子ではなく、床に座ってもOK

澄ませることや、食べ物を一口味わうこと、睡眠時に布団の重さ、体温の変化を感じることができます。これにより集中力とリラックスを得られます。

自分が効果的の自分の体や心に心地向けることを「マインドフルネス」と呼びます。例えば、体操指導先生が「精神を整え

る」と、人間関係による不安や緊張などのストレスで、心が休まつてないのかもしれません。ストレスに抵抗するため、「コルチゾール」というホルモンが分泌されます。コルチゾールなど人の間関係による不安や緊張などのストレスで、心が休まつて、体を活動状態にしますが、増え過ぎると、睡眠ホルモンが減ります。睡眠を妨げてしまうのも、睡眠不足になれば、免疫力が低下したり、血流が悪くなったりして、体調が崩れてしまします。

人間関係のストレスを減らす方法の一つに、「アサーション」があります。自分を適切に表現し、相手の気持ちも大切にする自己尊重の「コミュニケーション方法です。具体的には、大事な手の話をよく聞き、自分の気持を柔らかく伝える努力をするのです。状況に応じて、言葉でなくとも表情や行動で表現する「工夫」大切です。

## 規則正しい

## 生活リズムを

心身の調子を整えるために大事なのが、規則正しい生活リズム。睡眠や食事が不規則では、どうしても体調が崩れやすくなってしまいます。生活リズムを整えるポイントは、朝の体内時計のリセットと、二度の食事です。

毎朝一定時間に起きて朝日を浴び、朝食を取ることで、体内時計リセッタされます。雨や曇りの日でも、日光は届いています。カーテンを開けて、光を取り入れるようにしましょう。

毎日続かなかったり、やる気が起きなかつた場合、そのような場合は、部屋の掃除から始めてしまいましょう。部屋をきれいにしてることで気持ちは前向きになり、適度な運動になります。

取り上げてほしいテーマなど、ご意見・ご要望をお寄せください  
[dokusha@seikyo.jp](http://dokusha@seikyo.jp)

医学博士  
貝谷 久宣さん



吉田裕次郎氏の先駆者として、日本における心身の統合医療の開拓者として、多くの功績を残す。特に心身の統合医療の開拓者として、多くの功績を残す。吉田裕次郎氏の先駆者として、日本における心身の統合医療の開拓者として、多くの功績を残す。