



# やさしいセルフケアで自律神経を整える

GW はどのように過ごされましたでしょうか？  
新型コロナウイルス発生から2年以上が経過し、  
久しぶりにレジャーや旅行に出かけられた方、あ  
るいは、GW 中もお仕事で・・・という方もいら  
っしゃったことと思います。

GW 明けは、それまでの休日のオフモードから  
仕事のオンモードへと、急な切り替えが求められる  
時期ですが、新年度スタートでのがんばりによ  
る心身の疲労蓄積の影響が出てきやすい頃で  
もあります。

今回はセルフケアの  
基本をお伝えします。心  
身の疲労があっても大  
事に至らないための参  
考としていただければと思います。



## 1. 自律神経が調子を崩すとき

セルフケアを考えるにあたっては、自律神経を  
整えることがポイントです。

私たちの日常は同じことの繰り返しのように見  
えても、実は変化の連続。仕事やプライベートも  
日々変化していきますし、気温・天気・季節も刻々  
と変化しています。そんな変化にあっても、私た  
ちの身体は一定の状態を保ち、健康であるよう  
にがんばって縁の下で支えてくれているのが、自  
律神経です。

そんな縁の下の力持ちの自律神経であっても、  
ときには変化の大波小波の中で調子を崩してしま  
うことがあります。例えば、風邪などの病気もそ  
のひとつですが、そればかりではありません。眠  
れない、食欲が出ない、肌荒れ、頭痛、腰痛とい  
ったフィジカル面の不調のほか、怒りっぽい、元  
気が出ない、不安や焦りといったメンタル面にも  
不調があらわれることも少なくありません。(これ  
らは自律神経が調子を崩したときにあらわれやす  
いことの一例ですが、これに限りません。)

## 2. 不調時は、専門家へ

それでは、こういった不調があらわれた際には  
どうしたらよいのでしょうか？

特にその不調がいつも以上に長引くようであ  
ったり、程度がいつにも増してひどい場合には、医  
療機関を受診して、医師によく診てもらいましょ  
う。

一方、受診までではないと思われる場合でも、  
注意が必要です。ご自身の健康管理にはいつ  
も以上に気をつけていきましょう。例えば、ちょ  
っとしたことと思われたとしても、念のため、会  
社の健康管理スタッフやカウンセラーなどの専門  
家に相談してみることは、健康であるためにとて  
も大切なことです。また、専門家ではなくとも、  
信頼できる家族・友人・知人で相談しやすい人が  
いるようであれば、ちょっと話してみると、心強  
く思われることもあると思います。

## 3. やさしいセルフケア

できれば調子を崩す前に、普段から自律神経に  
よいことをしていくと、これまで以上に健やかに  
日々を送ることができるでしょう。

ここで、自律神経によいこと、つまり自律神経  
のセルフケアによいとされていることをいくつか  
ご紹介します。

### 【自律神経を整えるのによいこと（一例）】

- ① 散歩
- ② 緑や自然に触れて、新鮮な空気を吸う
- ③ ヨガ、ダンス、スポーツ
- ④ 思いやりにあふれたコメディを観て笑う
- ⑤ 歌を歌う、音楽を聴く、詩を詠む
- ⑥ 安心できる人と食卓を囲む
- ⑦ 動物とのふれあい(ペット、馬、イルカ等)

①②は穏やかで天気がよいときがいいですね。  
③は身体にとって心地よいレベルの運動を。⑦も  
自分に心地よい動物とのふれあいを。キーワード  
は「心地よさ」。嫌いなことを無  
理をして行うのは短期的には逆  
効果となってしまいます。

皆さんそれぞれにあった心地  
よさを見つけることができるの  
が一番です。



参考文献) 花丘ちぐさ編著(2021)『なぜ私は凍りついたの  
か ポリヴェーガル理論で読み解く性暴力と癒し』春秋社