

寒さがやわらぎ 春の訪れを感じる季節になりました。今年の冬は寒暖差が大きく、体調を整えることが難しい日々が続きましたね。少し暖くなり、春らしさを感じる気候にほっとしています。



3 月は卒業や進級などさまざまな出会いと別れの季節になります。4 月からの新生活を前にして、いつもよりも落ち着かなさを感じる方も多いのではないのでしょうか。新しいことがはじまる時、期待でワクワクと興奮したり、いつもより緊張してドキドキしたり、うまくいかな、大丈夫かなと不安を感じたり・・・私たちの心はいっぱい動かされ、いろんな気持ちが生れます。それは自然な心の働きであり、その気持ちに気づくことはとても大切です。ただそのように気持ちがいそがしく動いていると、心にも身体にも自分が思っている以上に疲れが溜まっていることがあります。

今回は、自分の心と身体に栄養補給するポイントをいくつか紹介します。

～メンタルヘルスを向上させるために～

朝はしっかり太陽の光を浴びる



体内時計がリセットされます。太陽の光を浴びることで幸せホルモンと呼ばれるセロトニンが分泌されます。

体を動かす



少し息が上がる程度の有酸素運動を自分なりに心がけましょう。運動にはネガティブな気分を発散させたり、こころと体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。なるべくエレベーターを使わずに階段を使う、一駅手前で降りて歩くなどの工夫でも OK です。

バランスの良い食事を心がける

カップラーメンなどの加工品は、カロリーは高い反面、脳に良いとされる栄養素が不足しがちです。食品を意識的にいくつか足して上手に栄養バランスをとりましょう。サラダ、和食総菜、ヨーグルトを足す等少しの工夫を大切に。



よく噛んで食べる

よく噛むことで脳の血流が増加して、記憶や感情のコントロールに関与する海馬や前頭葉が活性化します。リラックス効果や集中力を高める効果も！

笑うこと

笑うことで脳の働きが活性化されます。自律神経のバランスを整える作用もあります。お笑いやユーモアを楽しむことは、不安や緊張を和らげ、心身をリラックスすることができます。



自分が楽しめること、

心地よいと感じることを大切にする

ペットと触れ合う、自然が豊かなところへでかける、音楽を聴く、歌を歌う、推しの動画を観る、本や漫画を読む、絵を描く、アロマやお香をたく、料理をする、誰かとお喋りをする・・・などなど、自分自身が楽しめることを大事にしましょう。心の健康には余暇の過ごし方がとても大切です。



呼吸を整える

不安や緊張が強い時は、気づかいうちに呼吸が浅くなりがちです。意識的に腹式呼吸を行うことで、自律神経を調節しリラックスすることができます。

呼吸の基本は「ちゃんと吐く」ことから。「いーち、にー、さーん」と頭の中で数えながら、ゆっくりと口から息を吐き出します。息を吐き出したら、同じように3秒数えながら、今度は鼻から息を吸い込みます。これを5～10分位無理をせずに続けましょう。息を吐くときにおなか gep ったんこになる、息を吸ったらおなか が膨らむ。そう意識して呼吸すると、より深い呼吸ができるようになります。



学生生活を送る中では、色んな事を試してみても一人では改善できないなと感じたり、どうしたら良いかわからないと途方に暮れることもあるかもしれません。そのような時は、誰かと話をしたり、相談したりすることで気持ちが楽になり解決の糸口が見つかることもあります。少しでも話したいなと思った時には気軽に学生相談室を利用してください。

◆ こころの相談室予約方法 ◆

1. WEB から : <https://www.ryukoku.ac.jp/hoken/soudan.html>
2. 電話で : (075)645-5777 (こころの相談室総合受付)
3. 来室で : 深草保健管理センター内こころの相談室総合受付まで

参考

功刀浩著「ココロの健康シリーズ 心の病を治す 食事・運動・睡眠の整え方」 翔泳社
[こころもメンテしよう ～若者を支えるメンタルヘルスサイト～](#) | 厚生労働省