

サポセンだよい



新型コロナウイルスの感染者が再び増え始め、「いつになったら通常の生活に戻れるのだろうか」と、つい気持ちが沈みがちになります。最近、体がだるい、やる気がおきない、イライラして怒りっぽくなった等の心身の不調を感じることはありませんか。もしかしたらコロナ禍に対するストレスだけでなく、秋から冬にかけてのこの時期に起こりやすい自律神経の乱れによるものかもしれません。

今のご自身の自律神経の状態を確かめてみましょう。

【自律神経チェックシート】

以下の10項目について、最も近い番号を選び、チェックシートの後にある計算方法で点数を出して、診断します。

1 睡眠について

- ① ふとんで横になれば、ほぼすぐに眠れる。
- ② 夜にしっかり寝ていても、昼間何となく眠い。
- ③ なかなか寝付けられない。
- ④ 寝付きが悪く、眠れても途中で目が覚める。



2 仕事や家事、勉強について

- ① やりがいを感じ、それを結果に結びつけられると感じている。
- ② おっくうになって眠くなったり、なかなかやる気がおきなかったりする。
- ③ できなかったときのことを考えると不安なので、集中して取り組む。
- ④ やれないことに対して不安を感じるが、なかなか取り組めない。



3 食欲について

- ① 時間がくればお腹が減り、おいしく食べることができる。
- ② すぐにお腹が減って、お腹がなる。
- ③ 仕事などで集中していると、空腹感を覚えられない。
- ④ 食べたくない、あるいはお腹がすかないのに、ずっと食べてしまう。

4 食後について

- ① 胃もたれなどは、ほとんどしない。
- ② 食べてもすぐにお腹が減る。
- ③ 食後に、よく胃もたれする。
- ④ 食事の前後に、胃が痛くなることが多い。



5 何か解決すべきことがあるとき

- ① すぐに考えがまとまり、行動できる。
- ② いつの間にかほかのことを考えてしまい、考えがまとまらない。
- ③ 考え込んだり、考えすぎたりして不安になる。
- ④ 考えようとは思うが、集中できずやる気も起こらない。

6 日頃の疲労度について

- ① それなりに疲れるが、眠れば疲れが取れる。
- ② すぐに眠れるが、昼間何となくだるい。
- ③ 疲れはなかなか取れないが、仕事ならがんばれる。
- ④ 何をするのも面倒で、いつも疲れを感じている。

7 メンタルについて

- ① 仕事中は気を張っているが、帰宅すれば切り替えることができる。
- ② 特にストレスを感じることはないが、ボーッとしていることが多い。
- ③ 1日中、心がほぐれない。
- ④ 強い不安感や恐怖感を感じたり、考えるのが嫌で眠りたくなったりする。



8 手足の冷えについて

- ① どんな季節でも冷えは感じない。
- ② 冷えは感じないが、逆に手足がボカボカして眠くなることが多い。
- ③ お風呂上がりでも、少したつと手足が冷える。
- ④ 寝付けないほど手足が冷たく、顔色も悪い。

9 体重増加について

- ① 長期間、体重は大きく変動していない。
- ② ついつい食べ過ぎ、太りやすい。
- ③ ストレスのあるときは、体重が増えやすい。
- ④ ここ1年で体重が5Kg以上、増えた。

10 今の自分について

- ① やる気に満ちあふれ、心身ともに幸福感がある。
- ② 大きなトラブルなどもなく、どちらかといえば幸せだと思う。
- ③ 日々刺激を受けることで、充実していると感じる。
- ④ 漠然と不安感があり、憂うつ感が取れない。



【計算方法】

- ①を選んだ場合は、Aに1点、Bに1点
- ②を選んだ場合は、Aに1点、Bに0点
- ③を選んだ場合は、Aに0点、Bに1点
- ④を選んだ場合は、Aに-1点、Bに-1点

AとBそれぞれの点数を合計し、自分がどのタイプに当てはまるか確認してみましょう。

○A、Bともに8点以上 「アスリート型」～交感神経も副交感神経も高い

バランスのよい、理想的な自律神経の状態です。代謝・血流もよいので、太りにくいです。

○Aが7点以下、Bが8点以上 「ストレス型」～交感神経が高く、副交感神経は低い

心と体がいつも緊張した状態で、焦ったり、何かに追い立てられているような感情を抱いたりすることも。過度に交感神経が高い状態が続くと、免疫力が落ちて病気になりやすくなり、高血圧、高脂血症、糖尿病のリスクも高くなります。

○Aが8点以上、Bが7点以下 「のんびり型」～副交感神経が高く、交感神経は低い

つねにのんびり気味、なかなかモチベーションが上がらないなど、やる気が起こりにくく、うつ状態になるおそれもあります。副交感神経が高すぎる状態が続くと、免疫過剰となって、花粉症や喘息、アトピーなどのアレルギーが発症しやすくなります。

○A、Bともに7点以下 「おつかれ型」～交感神経も副交感神経も低い

体調が思わしくなく、気分も沈みがちです。疲れもなかなか抜けないと感じるかもしれません。血流も悪く、不眠や胃痛、肩こり、偏頭痛など、あらゆる不調が起こりやすい状態。早めの対策を。

(監修 順天堂大学 医学部教授 小林 弘幸 より)

自分が思っていたより疲労がたまっていることに気付かれた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。まずは、自分の状態に気付くことが大事です。自律神経を整えるには、朝日を浴びる、朝、背伸びする、腸内環境を整える、首を温めるとよいと言われています。そのほかに、体を休めることや、入浴やお茶を飲む、おしゃべりするなどリラックスできる時間を十分とることも必要です。また、悩みがある方はそれを誰かに打ち明けることによって、ずいぶん心が軽くなると思います。周囲の人は、「いつもと違うな」と気付いたら、まず声をかけてあげてください。

下野市学校教育サポートセンターは・・・

学校教育上で発生する諸問題の解決を目指した児童生徒・保護者・教職員のみなさんに向けた相談機関です。臨床心理士のサポートを受けることもできます。悩みや不安に思うことがありましたら、ご連絡ください。

◇所在地 下野市花の木2-2-25 ◇電話番号 0285(52)1140

◇受付時間 月・火・水・金曜日：午前9時～午後4時 木曜日：午前9時～午後5時30分

※祝祭日、お盆期間、年末年始は休みです。受付時間外で、緊急の場合は、学校教育課(32-8918)へ。

