

学生相談室だより

—自律神経系って?—



Vol.150 2025 年 10 月

帝塚山大学学生相談室

東生駒キャンパス 3 号館 2 階

学園前キャンパス 16 号館 9 階

後期が始まりました。暑さ寒さに挟まれた貴重な秋の季節となりましたね。

さて、今回は、こころと身体をつなげる自律神経系というシステムについて解説します。

自律神経系って？

身体をそのつどの状況において最適な状態に維持するのに必要な情報処理を行う神経系のこと。脳の中核と、身体の様々な器官とそれぞれつながって相互に作用しながら働いている。

交感神経：身体が環境に**能動的**に関わろうとし、働きかけるモード。**緊張・覚醒**が特徴。朝すっきり起きて動くためにも必要。非常事態において**戦うか逃げるか**という行動をとるために働く。

副交感神経：身体が環境から**受動的**に退いて、環境が変わるのを待つモード。**鎮静・弛緩**が特徴。副交感神経の中でも 2 つのモードがあり（腹側迷走神経と背側迷走神経）、安心できる環境では、社会と関わりながらリラックスしたモードを作る。非常事態においては、動物が死んだふりをするように**動きを止め**、身体を**省エネモード**にして自分を守る。

ストレスや恐怖の体験が続くと、それぞれの自律神経のモードの行き来ができなくなります。そのため、安心して好きなことができる状況になっても、覚醒して眠れなかったり、身体を動かさず何もできない状態が続いたりします。そんな時にリラックスするため、簡単に試せるエクササイズを紹介します。

もっと知りたい、自分の状態がどれか考えたいという方は学生相談室までお越しください。

リラックスモードへのエクササイズ

- ① 左右の手の指を組み、手を後頭部の後ろに置きます。指で頭の重さ、頭蓋骨の硬さを感じ、後頭部で指の骨を感じましょう。
- ② 頭を固定したまま、目だけを動かして右を見ます。
- ③ 目だけで右を見続けて 30 秒から 60 秒たつと、つばを飲み込みたくなったり、あくびが出たり、ため息が出たりします。→体がリラックスし始めた合図。
- ④ 目を中央に戻し、まっすぐ前を見ます。
- ⑤ 頭を固定したまま、今度は目だけを動かして左を見ます。
- ⑥ つばを飲み込みたくなったり、あくびが出たり、ため息が出たりするまで、左を見続けます。

参考：「ポリヴェーガル理論への誘い（津田真人 著）」「心療内科医が教える本当の休み方（鈴木裕介 著）」

帝塚山大学学生相談室 対面相談・電話相談

開室時間：月～金曜日 9:00～18:00（試験期間中・休暇期間中は 9:00～17:00）

＜文学部 経済経営学部 法学部＞ 東生駒キャンパス Tel. 0742-48-9286

＜心理学部 現代生活学部 教育学部＞学園前キャンパス Tel. 0742-41-4860

