

カウンセリングルーム便り

暑い夏から秋にバトンタッチする時期になりましたね。秋は何をするにもよい気候です。ただ一方で、休んでも休んでも疲れが取れなかったり、身体がだるかったり、眠れなかったりなど、身体の不調を感じる方も少なくないのではないのでしょうか。

この時期を少しでも快適に過ごせるように、秋の不調について考えてみたいと思います。



これって秋バテ？

- 体が何となくだるい
- 疲れやすい
- 眠れない
- 食欲がない
- めまい・たちくらみ



秋バテとは、主に秋の季節になって発生する体調不良の状態を示す言葉です。この用語は一般的な表現ですが、多くの方がこの時期に疲れやだるさ、元気がない状態を経験することから生まれたそうです。

秋バテの原因は、(1日の中での)気温の変化、日照時間の減少、(季節の変わり目による)免疫力の一時的な低下、(新学期が始まり)ストレスの増加などが挙げられます。

どうして秋は悲しい気持ちになりやすいの？

太陽の日照時間が影響していると考えられています。太陽の日照時間が私たちの身体や心に影響を及ぼすことは、多くの研究で示されています。その一つに、セロトニンという神経伝達物質の量が関与していることが挙げられます。セロトニンは、気分や情緒を調整する役割をしており、不足すると憂鬱や不安といった気分障害のリスクが高まるとされます。

夏から秋、冬にかけての日照時間の減少に伴い、太陽光を浴びる時間が減少するため、セロトニンの分泌が減少しやすくなると考えられています。セロトニンの量を正常にするには、朝日を浴びることが知られていますが、朝日を浴びることで目が覚め、1日を元気に過ごすことができ、夜の睡眠の質が高まるため、生活リズムが整いやすくなります。

「〇〇の秋」で秋バテ予防！

秋バテは身体の不調から、精神面にも不調をきたすといわれています。「〇〇の秋」で心身を整えましょう。

① スポーツの秋 (身体を動かす)

一日の寒暖差があるので、夏よりも体温調節が難しくなる時期です。スポーツをしたり、ちょっと外に出て散歩をしたりして、身体を動かし汗を流しましょう。



② 芸術の秋 (非日常を味わう)

美術館に行って美術に触れるのもいいですが、自然に触れる場所に出向いたり、映画や小説もいいでしょう。非日常を味わうことには、緊張を緩和したり、気分を変えたり、ストレスを発散したりといった効果があります。



③ 食欲の秋 (旬を楽しむ)

旬の食材を用いるメリットは、栄養価の高さや、身体に必要なものが備わっていることが挙げられます。身体を温める食材で免疫力をアップさせましょう。



さつまいも、かぼちゃ、栗、キノコ類、サンマ、サバ、鮭、梨、リンゴ、柿など

自分の機嫌が周囲に与える影響

「自分の心の状態が、周囲に影響する」という考え方を感情伝染といい、他人の感情や情動が私たち自身の感情に影響を与える現象をさします。心理学や社会科学の分野で広く認識されており、ミラーニューロンと呼ばれる脳の神経細胞が、他人の行動や表情を観察することで、同じような反応を引き起こすことが関与していると考えられています。例えば、ネガティブな同僚の影響が自分の気分に影響を及ぼすことはありませんか？同様に、夫婦関係でも相手の感情や行動が自分の感情や行動に影響を及ぼすことがあります。

特に季節の変化や気分の変動がある秋には、自分の感情に敏感になることがあるかもしれません。こうした時には、ネガティブな情報から距離を置くことや、ポジティブな情報や活動に焦点を当てることは、自分の感情を保つ助けになります。また情動伝染を意識することは、他人の感情に振り回されず、自分の感情をバランスよく保つ手助けになるかもしれません。