

学生相談室ニュース Vol.13～お勧めの1冊～
(2021年10・11月号)

自律神経については、すでに巷にたくさん
の情報があふれていますので、その働き
やバランスが大事であるという話は、ご存
じの方も多いと思います。自律神経は、私達
が意識しないところで働いてくれていて、
交感神経と副交感神経が絶妙のバランスで、
私達の体温や呼吸、内臓や血管、筋肉など、
あらゆる生命活動の維持やコントロールを
行ってくれています。

しかし、睡眠不足や不規則な生活が続い
たり、過剰なストレスを浴びると、このバラ
ンスが崩れ、機能が低下したりして、眠れな
かったり、朝が辛かったり、肩こり、頭痛、
だるさ、胃腸の調子が悪い、など様々な原因
不明の不調が起きてきます。



(まんがでわかる 自律神経の整え方、
小林弘幸、一色美穂、イースト・プレス)

本書は、心身の不調の多いアラサー漫画
家が、自律神経研究のエキスパートの医師
から自律神経についての基本的な説明を聞
き、誰にでもできる簡単な対処法について
教えてもらいながら、体調改善に向け努力
していく過程が、ユーモラスなマンガで描

かれています。漫画家の一色さんの漫画は、
思わず吹き出してしまうくらい面白く、
不調を感じた時や緊張した時の対処法、
そして、自律神経を安定させる夜と朝の過
ごし方などが紹介されています。

また、副題の「ゆっくり・にっこり・
楽に」生きる方法”は、この本に書かれてい
ることに共通するキーワードです。

たとえば、発表の時、緊張してつい早口にな
る方は、あえてゆっくり話してみるように
したり、朝はゆっくり準備して、待ち合わせ
には早めに到着することにより、気持ちに
余裕もでき、途中で多少の電車の遅延があ
っても影響を受けなかったり、道中のお店
や青空に目をやる余裕も生まれます。自分
にとって有意義な体験が増えるのと同時に、
自律神経も整うなら、一石二鳥ですね。

このように、「ゆっくり・にっこり・楽に」
をモットーに、話す時も、行動する時もすべ
ての動作を今よりゆっくりすることで、焦
りや緊張感が減り、自律神経も気持ちも安
定するそうです。このキーワードだけを呪
文のように、毎日自分に言い聞かせるだけ
でも違うのではないのでしょうか。

ただし、こうした心身の不調は自律神経
の乱れだけではなく、身体の病気や、うつ病
や様々な精神疾患によっても起こることが
ありますので、症状が改善せず、長引いた
り、強まっていくような場合は、自己判断せ
ず、病院を受診したり、学内であれば、学生
相談室にご相談下さい。

学生相談室