2026.
11

学生相談室だより

季節の変わり目を乗り切る、秋の自律神経ケア

キャンパスの木々も色づき、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。秋セメスターも半ばに入り、「朝起きるのがつらい」「昼間に強い眠気やだるさがある」「理由もなく気持ちが落ち込む」と感じていませんか？

この時期の不調の多くは、**日照時間の減少や寒暖差に身体が適応しようとして生じる自然な反応です。**このような変化が起きる背景には「脳内の物質」と「太陽の光」に深い関わりがあると言われています。以下では、そのかかわりについてと、季節の変わり目の乗り切り方について触れていきます。



1. 心の安定を支える「セロトニン」と太陽の光

脳内には、**気分を安定させる神経伝達物質「セロトニン」**が存在します。セロトニンは日光を浴びることで合成が促進させる特徴を持っています。11月以降は日照時間が一気に短くなります。光を浴びる時間が減るとセロトニンの分泌量が低下し、不眠や仮眠、過食、慢性的な疲れ、キレやすい、抑うつ気分といった季節性の不調（冬季うつ傾向）が現れやすくなります。

2. 自律神経を整える日常で行えるセルフケア

・起きたらまずカーテンを開ける：窓際で太陽光を20-30分程度浴び、セロトニンの合成スイッチを入れます。

・コップ一杯の温かいお水を飲む：胃腸を刺激し、副交感神経から交感神経への切り替えをスムーズにします。

・軽いリズム運動を取り入れる：5分程度の散歩や一定のリズムでのストレッチ・深呼吸もセロトニン活性化に有効です。

3. 心と身体の省エネ戦略

秋から冬への冬への移行期は、寒さに耐えたり自律神経を調整したりするだけで、身体が普段以上にエネルギーを消費しているため、省エネモードで上手に乗り来ましょう。

・「やるべきこと」のハードルを下げる：課題や勉強も100点を目指さず、「まずは60点出来たら合格」「提出できればOK」と割り切る。

・「やらなてくいいこと」を休む：気乗りしない付き合いや、無理なバイトのシフトは思い切って減らし、身体を休める時間を最優先にする。

・物理的に温める：首・手首・足首などの太い血管がある場所を温めると、身体が無駄なエネルギーを使わずに済み、自律神経の負担を大幅に減らせます。

秋から冬への変わり目は、心と身体のエネルギーが揺らぎやすい時期です。「調子が出ないな」と感じたら、それは「少しペースを落として温かくしてね」という身体からのサインかもしれません。
生活リズムの乱れや気分の落ち込みが続くときは一人で抱え込まず、気軽に学生相談室を活用してください。



学生相談室カウンセラー　恩田千愛

参考文献：有田秀穂（2005）『セロトニン欠乏脳ーキレる脳・鬱の脳を鍛え直す』. 生活人新書

2026年11月　開室カレンダー

2026/11　開室日

日	月	火	水	木	金	土
1 ×	2 ○	3 ×	4 ○	5 ○	6 ○	7 ×
8 ×	9 ○	10 ○	11 ○	12 ○	13 ○	14 ×
15 ×	16 ※	17 ○	18 ○	19 ○	20 ○	21 ×
22 ×	23 ×	24 ○	25 ○	26 ○	27 ○	28 ×
29 ×	30 ○					

:::開室日時:::

月～金　10:00-11:30 / 12:30-16:30

11/3（祝・火）、11/23（祝・月）は閉室。

※10/16（月）は会議のため15：30閉室。

（開室日は変更になる可能性があります。最新の情報はこちらの開室カレンダーを更新しますので、ご確認ください。）

予約方法

来室による予約：開室時間帯にご来室ください

電話による予約：042-691-8226（開室時間帯に）

メールによる予約：gakusou@soka.ac.jpに以下の内容を送信してください。折り返し電話にて日時を調整します。メールによる日程調整を希望する場合は、メール希望の旨、記載してください。

件名「相談予約」
①氏名　②学籍番号　③電話番号　④希望日時　⑤相談内容

※メールでの相談は行っておりません。新規相談の申し込み、継続相談の方の日程変更、キャンセルの連絡のみ受け付けています。また、メールの返信は開室時間帯のみ行います。お急ぎの方は電話による予約をお勧めします。

※gakusou@soka.ac.jpからのメールを受信できるように設定しておいてください。翌開室日を過ぎても返信がない場合は、正しく送受信できていない場合があります。

新規専用フォームによる新規相談申込：https://forms.gle/2e4vL1v1VEVK9hfr8
初めての方は上記アドレスより新規相談の申込をすることができます。