

教育相談だより

第11号

大村高校 定時制

保健・教育相談部



秋の気分の落ちこみ (AERA dot. メルマガ 2019.9.24の記事より)



「さびしさはその色としもなかりけり横立つ山の秋の夕暮れ — このさびしさはどの色から来るといふものでもないのだ。杉や檜の茂る山の秋の夕暮れは、山全体からさびしさが漂うことだ —」(寂蓮法師)

朝夕はひんやりと肌寒く、草木に冷たい露が宿る本格的な秋を迎えましたが、どこかもの悲しい気分になっていないでしょうか？ 多くの人が秋に感じる気分の落ちこみには、季節特有の理由があるようです。その理由を知り、しっかり対策をとることで、元気に秋を過ごしたいものです。

1. 季節性感情障害

季節の移り変わりが人間の気分に影響をおよぼすということは、何千年も前から知られていました。しかし、「季節性感情障害(SAD: Seasonal Affective Disorder)」という言葉が初めて登場したのは1980年代になってからのことです。SADとは、秋から冬にかけて、きまって気分の落ちこみが見られる障害のことで、以下のような症状が見られます。

- (1) 気分が落ちこむ (午前中のほうが症状が強い)
- (2) 気力がなくなる
- (3) 元気が出なくなる
- (4) 生きる張り合いがなくなる
- (5) 物事を楽しめない
- (6) イライラする
- (7) 人と会いたくない



秋になるとこのような症状を訴える人が増えるのは、「日照時間」と関係があるようです。

「秋の日は釣瓶落とし」「秋の夜長」と言われるように、秋は日ごとに日の入りが早くなっていきます。日照時間が短くなるにともなって、「セロトニン」と呼ばれる脳内物質が減少することについては、第3号の「梅雨とところの関係」でも説明しました。セロトニンは心身の機能を安定させる作用をつかさどるもので、これが減少すると、睡眠障害やストレス障害などが起こることもあります。秋の気分の落ちこみは、日照時間が短くなることでセロトニンの量が減り、心身が不安定になって生じると考えられます。

2. 気分を高める3つのポイント

「なんだか気分が上がらない」と感じるときは、もしかすると脳内のセロトニンが不足しているのかもしれませんが。以下の3点は、昔から言われている、気分を上げるための基本的な方法です。心当たりのある人はぜひ試してみてください。

(1) 太陽の光を浴びる

日の光を浴びると、脳内でセロトニンの生成が活発になると言われています。日照量が減少する季節こそ、自分からすすんで日光浴をするようにしましょう。日光浴の時間は、1日15～20分程度でかまいません。特におすすめなのは、朝の日光浴です。朝の日光を浴びることで、体内時計のリズムが整う効果が期待できます。



(2) リズム運動を行う

一定のリズムを保つ「リズム運動」をやってみましょう。運動と聞いて「大変そう……」と思った人はご安心を。呼吸やものを噛むこと、歩行なども立派なリズム運動の一つです。ただ、呼吸といっても普通に呼吸をするのではなく、おなかから息をはくことを意識して行うといいでしょう。また、気分転換にガムをかむのも効果的です。リズム運動は5分以上、20分以内を目安に行いましょう。

※どこでもできる深呼吸

長時間スマホを見ている人の場合、どうしても体勢が前かがみになり、浅い「胸呼吸」になりがちです。そうした人は、次の呼吸法を1日のうちに何度か行って、体内に新鮮な酸素を十分に取りこみましょう。

「4・7・8呼吸法」

- ステップ① 「4秒」かけて、思いきりおなかの中に空気を吸い込む
- ステップ② 吸いきった状態で息を止め、「7秒」数える
- ステップ③ 口をすぼめた状態で、数を数えながら「8秒」かけて、おなかの空気をすべてはき出す



この3ステップを1サイクルとして3～4回行い、慣れてきたら回数を増やしましょう。コツは無理をしないこと。息を7秒止めるのがきついなら、3～5秒でもかまいません。

(3) バランスのよい食事をする

栄養バランスのよい食事をすることは体だけでなく、気分にもよいことです。特に、セロトニンを生成するといわれる栄養素（トリプトファン・ビタミンB6・炭水化物）をふくむ食品を多くとるように心がけましょう。

- トリプトファンをふくむ食品……魚、肉、大豆製品、卵、ナッツ類、バナナ等
- ビタミンB6をふくむ食品……青魚、肉、レバー、バナナ等
- 炭水化物をふくむ食品……穀類、いも類、果物等

