

新習慣！「朝のセルフケア」のすすめ

普段とは異なるスケジュールや暑さによる疲労で、「しっかり休んでいるはずなのに、なぜか疲れが取れない」「気分がすっきりしない」と感じることはありませんか？

実は、こうした時期に起こりやすい不調では、生活リズムの乱れによる「自律神経の不調」が関係していることがあります。

メンタルヘルス対策でよく耳にする「セルフケア」ですが、その本質は、日々がんばるご自身の「身体のリズムを整えること」にあります。特に朝の過ごし方は、その日の心身の状態を大きく左右します。

そこで今回は、無理なく続けられる朝のセルフケアについてご紹介します。

自律神経を整える7つの朝習慣



1.カーテンを開ける

体内時計をリセット

交感神経のスイッチ



2.部屋の空気を入れ替える

新鮮な空気を取り込む

緩やかな刺激を与える



3.思い切り背伸びをする

眠っている体が目覚める

両手を挙げてぐーっと



4.コップ1杯の水を飲む

失った水分を補給

腸への刺激で便通を促す



5.起きて1時間以内に朝食を食べる

時計遺伝子がONに

食物繊維・ビタミン

腸を動かす



6.今日の流れを1分間確認する

前日のシミュレーション

うっかりを防ぐ

落ち着いて開始できる



7.外気に触れて体を動かす

セロトニンでやる気UP

夜はメラトニンに

自然な眠気へ



これらを毎朝のルーティン（無意識の習慣）にすることで、朝一番の「次は何をしようか」という決断による脳の疲れを減らすことができます。自律神経のバランスが安定し、ストレスに強い体づくりに役立つと言われています。

出典：YouTube【公式】「ドクター小林弘幸の健康のカルテ」（2026.7.22参照）

朝は少しでも長く寝ていたい、朝食をとるよりも休んでいたい——そんな声もよく聞かれます。疲れがたまってくると朝の行動に現れます。こうした状態が続くと生活のリズムが崩れ、日中のだるさや気分の落ち込みにつながることもあります。朝のセルフケアは、そうしたリズムを整えるためのシンプルで取り入れやすい方法のひとつです。比較的時間のゆとりのある夏場に、1日の始まりを少し変えてみませんか。

（臨床心理士）溝口盛治