

学生相談室だより

京都文教大学・京都文教短期大学
学生相談室

〒611-0041
京都府宇治市横島町千足80
Tel:0774-25-2843
Fax:0774-25-2944
HP: http://www.kbu.ac.jp/kbu/

秋もだんだん深まってきました。
お布団の温もりが恋しくなる季節がやってきます。
人の**人生の1/3は睡眠時間**といわれています。なぜこれだけの時間が必要なのでしょう。
今回は**睡眠**について考えてみたいと思います。



眠りの効果

- ① **ストレスに強くなる**・・・睡眠が十分に取れていないとイライラしたり、無気力になります。
- ② **強い身体に**・・・睡眠中は免疫細胞の働きが活発に。睡眠不足だと免疫細胞の数が減少します。また、睡眠中は成長ホルモンが分泌され、細胞の修復や再生が促されます。
質の高い睡眠で**疲労も回復!**
- ③ **記憶力・判断力がアップ**・・・睡眠中に、脳はその日に得た情報を整理します。

眠りのキーワードは「量」「質」「生活習慣」

「量」・・・眠った時間

「質」・・・熟睡度

「生活習慣」・・・起きている時の時間の過ごし方と
寝る時の環境

同じ7時間睡眠でも、夜11時に寝るのと、
深夜2時に寝るのでは、翌日の体調は違います。

「規則正しい生活」で体内時計のリズムを強固に

テレビやスマホ相手にダラダラ起きていたり、
朝好きなだけ床に入っていたりする生活を続けると、
不眠状態になりやすくなります。

- ① **太陽の光を浴びて、体内時計をリセット!**
毎日同じ時間に浴びることで規則正しい生活に。
- ② **毎日の朝ごはん**
朝食を摂ると消化器官が動き始めて、
身体がしっかり目覚めます。
- ③ **昼間はできるだけ身体を動かす**
活動することでほどよく疲労が溜まり、
夜の快眠につながります。



体内時計を整える「光」のチカラ

「朝になると目が覚め、夜に眠くなる」という
覚醒と眠りのリズムは、ほぼ**24時間周期の**
「体内時計」によってコントロールされています。
しかし個人差があり、人によって少し長かったり
短かったりするといわれています。

この**ズレを解消するのが「光」**。

朝、光を浴びると体内時計がリセットされ、
「朝がきた」と身体が認識します。
夜は不用意に光を浴びないことが、
体内時計のリズムの乱れを防ぎます。

眠ることの意味

眠ることは、いったん通常の意識を失うこと。
昼間、嫌なことがあると、思い悩み、考えてしまいます。
しかし眠りに落ちると、引きずっていた思いが
一時的に中断します。

眠っているあいだに、**怒りや悲しみといった感情の**
切り替えが、穏やかに行われているのかもしれませんが。
眠りも生きていることの大切な一部です。

ただ身体の疲れを癒すだけでなく、
暮らしの中の大切な区切りとして、
自分の心を育むための大切な時間として、
考えてみてはいかがでしょうか。

暗くなったら休息モード

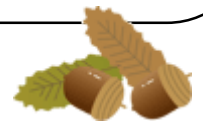
日中の活動モードから、休息モードに、切り替えましょう

就寝前に控えたいこと

- ① **寝る前の食事**: 消化器にも負担がかかります。
- ② **スマホやPC**: 脳が興奮した状態が続くうえ、
明るい画面によって体内時計が乱れる恐れが。
- ③ **カフェイン**: コーヒーやお茶だけでなく、
チョコレートや栄養ドリンクにも覚醒作用があります

気分がモヤモヤして眠れないときは

- ① **気になることを紙**に書き出してしまいましょう。
- ② 目を閉じて、好きな景色を思い浮かべながら、頭を空っぽにしましょう。
心が休まるような場所をイメージするとよいそうです。



学生相談室では カウンセリングのほかにも、いろんな体験をしていただけます。
ひとりでも、友達と一緒にでも、気軽にお越しください。

箱庭

砂の入った箱の中に自分の世界をつくってみませんか。
こころのなかに生まれる感じを味わいましょう。

事前申込み: 電話かメール、
学生相談室受付まで。
場所: 学生相談室

心理検査

自分の性格や興味関心について考えてみませんか。

事前申込み: 電話かメール、
学生相談室受付まで。
場所: 学生相談室

—所在地—



—開室時間—

曜日	担当名	開室時間
月	山路・海老瀬・吉田	9:00~18:00
火	山路・海老瀬・久保	9:00~17:00
水	山路・吉田・久保	9:00~18:00
木	山路・海老瀬・小坂	9:00~19:00
金	山路・海老瀬	9:00~17:00

相談を希望する方は、開室時間を参考に直接
来室して下さい。また電話(0774-25-2843)
での事前予約もできます。

11月



mon	the	wed	thu	fri
	1	2	3 閉室	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23 閉室	24	25
28	29	30		