

京都文教大学・京都文教短期大学
学生相談室

〒611-0041

京都府宇治市榎島町千足 80

TEL : 0774-25-2843

FAX : 0774-25-2944

http://www.kbu.ac.jp/kbu/gakusou/

学生相談室だより



みなさんはどのように新年を迎えられたでしょうか。
素敵な年になりますよう、お祈り申し上げます。
年末年始、不規則な生活になりがちな時期ですが、どのように過ごされましたか。
休み明けは生活リズムを戻すのが大変です。今回は、**睡眠**をテーマにお届けします。

睡眠とは

起きて活動をしているとき、わたし達の頭(心)はずっと休みなく働いています。
睡眠をとることで、頭(心)は休むことができ、疲れをとることができます。
睡眠中に細胞は生まれ変わり、昼間覚えた**記憶を定着させる**のも睡眠中だそうです！
睡眠をとることができないと、頭(心)は休むことができなくなって、イライラしたり、考えがまとまらなくなったり、
気持ちが落ち込みやすく、マイナス思考になりがちです。
反対に、気持ちよく睡眠がとれた後は、頭(心)がスッキリして、多少のストレスに強くなったり、前向きな気持ちになれます。
睡眠は心と身体の健康状態を知らせてくれる**サイン**なのです。

「睡眠負債」とは

1日6時間程度眠っていて、
問題ないと思っても、
実はわずかに睡眠が足りておらず、
その影響が蓄積します。

この「**蓄積する睡眠不足**」のことを
「睡眠負債」といいます。

睡眠負債の影響

自覚しないうちに、**脳の働きが低下**して、知らないうちにパフォーマンスを落としているかもしれません。
さらに最近の研究で、睡眠負債が、癌や認知症などの**さまざまな病のリスク**を高めていることがわかってきました。

返済の仕方

平日の睡眠時間を、いよいよちょっと多めに、週末も同じ時間をキープすること！
週末の寝だめに頼ろうとすると、生活リズムが乱れ、平日の睡眠に支障が出て、かえって負債を増やしてしまうリスクが高いそうです。

生活の工夫

**今日からまず
30分早く寝る。**
まず1週間トライして、習慣になったら「もう30分早く」にトライ！

午前中、しっかり光を浴びる
日中、眠くなる場合は、まず朝しっかり明るい光を浴びて、朝食を食べて活動態勢に入りましょう。明るい光の中を歩くと、体内時計も整いやすくなります。

**PCやメールなど
入眠を妨げる習慣を改める**
就寝前のメールやネット、ゲームは脳を興奮させます。ディスプレイの明るさも視覚を刺激します。

**日中の仮眠は
タイマーをかけて
15分だけ**

お昼寝は15分だけ。横になると爆睡を誘うので、イスで眠るのがコツ。
目覚まし時計でなく、タイマーを使ったほうがいいそうです。

**寝る前の軽い運動や入浴で
“体温”を調整**

身体が温まると、その後、深部体温が下がり、深い眠りに入りやすくなる効果があります。

**休日も朝寝坊は
1~2時間にとどめる**

休日、いつもより2時間以上遅く起きると、体内時計のズレを調節するのが難しくなります。

生活のリズムがうまくとれない、ストレスを感じてる・・・など、
どんなことでも困っていることがあれば、ぜひ学生相談室へおこし下さい。



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、気軽にお越し下さい。

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

サロン室のご案内

疲れたとき、静かに休憩したいとき、気持ちを落ち着かせたいとき、ひとりで過ごしたいとき、
どうぞ自由にご利用下さい。

本や雑誌を置いてあります。

開室時間：9:00～17:00

場所：1号館3階(学生相談室の隣)



- 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、開室時間を参考に來室または
電話・メールにてご予約下さい。

TEL:0774-25-2843

Mail:gakusou@po.kbu.ac.jp