

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



春学期がはじまって1ヶ月が過ぎました。  
生活に少しずつ慣れてきた方も、疲れが出てきた方もおられると思います。  
こころも身体も疲れやすくなるこの時期、  
自分自身のこころと身体を大切にいたわりながら、お過ごし下さい。  
今回は、睡眠と春の身体について、お届けします。

## 睡眠とは

睡眠には2パターン

- ・深い眠りのノンレム睡眠・・・身体の回復
- ・脳が働いているレム睡眠・・・記憶の整理

記憶には気持ちの記憶も含まれます。  
辛いことや悲しいことがあっても、  
寝ると和らぐのはレム睡眠のおかげです♪  
ストレスや緊張の高まる春に、睡眠は身体だけ  
でなく、心も守ってくれそうです。

## 眠れる環境づくり

☆寝る前にしていいこと

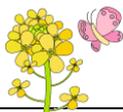
- ぬるま湯のお風呂でリラックス。
- 部屋の照明を控えめにする。
- BGMは気持ちが落ち着く、自分が好きなものにする。
- 空腹のときはホットミルク。
- 空腹を和らげ、身体が温まり、心地よい眠りを誘います。



☆寝る前にしてはいけないこと

- 熱いお風呂に入る。
- コーヒー、紅茶などカフェインを含む飲み物を飲む。
- 就寝前の食事やおやつ。
- ケイタイ、ゲーム、パソコン、過度の勉強。

東洋医学では  
春は「**肝の季節**」＝解毒の季節



春になると身体も目覚め、冬の間、身体に溜めていた毒が出やすくなり、  
身体の排毒機能が高まるそうです。  
そのぶん、身体にも心にも、いろいろトラブルがやすいようです。  
そういうときは、抑え込まず、しっかり出してあげるとよいそうですよ♪

## 入浴

その日の疲れ、その日のうちに♪  
**デトックス**(毒だし)に効果があるのは**半身浴**  
ぬるめのお湯でみぞおちあたりまで、15分ほど  
お湯につかり、じわじわと汗をかきましょう。  
毎日でなくても、とても効果的な健康維持法です。

本来備わっている身体の**自然治癒力**を高めよう！

暑くなってくると、電車や教室などにエアコンがはいりますが、実はデトックスしにくい環境です。  
エアコンに頼ってばかりでは、自分の身体を調節する機能が低下してしまいます。  
エアコンと上手に付き合い、本来の身体の機能を大切にしましょう♪



## 春野菜のすすめ

春野菜は少し独特の苦味がありますが、  
この成分は、体内にこもった余分な熱と水分を排出する**解毒作用**があるといわれています。  
自然の力を借りて、春の味覚を楽しみましょう♪



気分がすぐれない・・・なんとなくくだるい・・・疲れがとれない・・・、そういうときにも、ぜひ、**学生相談室**をご利用下さい。

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

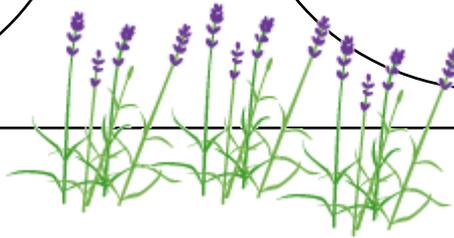
砂の入った箱の中に自分の世界をつくらせてみませんか。  
こころのなかに生まれる感じを味わいましょう。

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・湯川 | 9:00～17:00 |
| 火  | 山路・海老瀬・北川 | 9:00～17:00 |
| 水  | 山路・海老瀬・北川 | 9:00～17:00 |
| 木  | 山路・海老瀬・小坂 | 9:00～19:00 |
| 金  | 山路・北村     | 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