

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



どのように新年を迎えられたでしょうか。

去年は、それまでの日常が根底から大きく揺さぶられる一年となり、不安や焦りを抱きながら過ごされた方も多かったと思います。

今年は、みなさんの大学生活がもっと充実したものになりますように…。

年末年始は不規則な生活になりがちなので、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、問題ないと思っていても、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、いまよりちょっと多めにし、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良いそうです。

## 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。

## 休日も朝寝方は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**  
(現在お休み中です)

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: 10:00~16:00**

**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    | 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・湯川・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