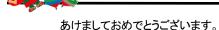
# 学生相談室だより

京都文教大学・京都文教短期大学 学生相談室

**〒**611-0041

京都府宇治市槇島町干足80 TEL:0774-25-2843 FAX:0774-25-2944 http://www.kbu.ac.jp/kbu/gaku.sou/



どのように新年を迎えられたでしょうか。

この3年間は、思い描いていた学生生活が送れず、

不安や焦り、戸惑い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、お祈り申し上げます。

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、わたしたちの頭(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)は休むことができて、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 / 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て、週末も同じ時間をキーですること!** 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、明 るい光をしっかり浴びて、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。

### 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。

## 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。



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: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•久保	9:00~17:00
金	山路•湯川•北村	9:00~17:00

相談を希望する方は、開室時間を参考に来室または電話・メールにてご予約下さい。

TEL:0774-25-2843 Mail:gakusou@po.kbu.ac.jp