

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

ジメジメとした梅雨も後半にさしかかっています。梅雨が明ければ、いよいよ本格的な夏がやってきます。三方を山で囲まれた「盆地特有の蒸し暑さ」とも呼ばれる京都の夏を味わいながら、夏休みを有意義に過ごしてください。

夏休み中は、授業期間中に比べて生活リズムが乱れがち。特に睡眠のリズムが乱れる人が多いようです。私たちにとって欠かせない「睡眠」について、改めて考えてみませんか？



## 睡眠と脳の深い関係

睡眠は、私たちの人生の3分の1の時間を占めると言われています。これだけの割合を占めるということから、人間にとって睡眠がいかに重要であるのかがわかりますね。ヒトの進化とともに、大きく発達した脳をうまく休ませる機能が拡張されてきました。それゆえに、睡眠は単なる「活動停止」の時間ではなく、高度の生理機能に支えられた適応行動であり、生体防御技術でもあるのです。

睡眠がうまく取れないと、脳の情報処理能力に影響が生じます。睡眠不足のときに感じる不快な気分や意欲の低下は、身体ではなく脳そのものの機能が低下し、脳が休息を要求しているのです。

## 睡眠の周期とは？

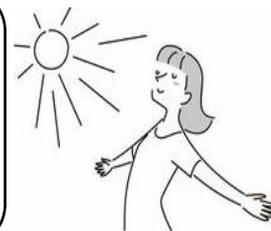
- レム睡眠⇒急速眼球運動（**rapid eye movement** の頭文字から **REM** 睡眠と呼ばれる）を伴う睡眠のこと。「脳を活性化させる眠り」とも言われ、記憶の整理や固定が行われる。身体はぐったりしていても脳は覚醒状態に近くなり、夢を見ていることが多い。
- ノンレム睡眠⇒レム睡眠ではない（**non-REM**）眠りのこと。「脳を休ませ回復させる眠り」とも言われ、不必要な記憶の消去が行われる。浅い眠りから熟睡まで、4段階の眠りに分けられる。

※健康な成人では、睡眠は深いノンレム睡眠から始まり、朝方に向けて少しずつ浅いノンレム睡眠が増えていく。その間、およそ 90 分周期でレム睡眠が繰り返し出現する。

## 体内時計の不思議

睡眠は体内時計が密接に関係したリズム現象で、脳内にある「生物時計」によって管理されています。ヒトの生物時計は一日 25 時間のため、外界の 24 時間に合わせるためにリセットする必要があります。

リセット方法の一つが「光浴」です。起床後、太陽の光を浴びることで生物時計が修正され、およそ 15~16 時間後に眠気が出現すると言われています。つまり、起床直後に太陽の光を浴びることが、その夜に寝付くための重要な鍵となるのです。



## 快眠のためのテクニック

### 1. 就寝時刻にこだわりすぎない

「〇時には寝なければならない」と就寝時刻にこだわりすぎず、眠くなったら寝床に就くようにしてみましょう。寝つける時刻は、季節や日中の身体活動量によって変化します。無理に眠ろうと意気込むほどに緊張が高まり、眠りへの移行を妨げるため、自分に合った方法でリラックスして、眠くなってから寝床に入りましょう。

### 2. 起きる時間は遅らせない

寝床に入る時刻が遅れたとしても朝起きる時刻は遅らせないこと。ここをできるだけ一定に保つことで、入眠時刻が安定していきます。

睡眠リズムを整えることは、心身のバランスを整えるためにとても大切なこと。睡眠を通して、自分のカラダとココロの声に耳を傾けてみましょう。

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：10:00～16:30**

**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・奥村	9:00～17:00
水	山路・海老瀬・前田	9:00～17:00
木	山路・海老瀬・久保	9:00～17:00
金	山路・北村・奥村	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