

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
京都府宇治市横島町千足80
Tel:0774-25-2843
Fax: 0774-25-2944
HP: <http://www.kbu.ac.jp/kbu/>



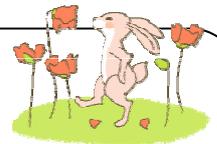
あけましておめでとうございます。
今年がみなさんにとって素敵な1年となりますように

新しい年に向けて・・・

年が変わる12月や1月、年度が変わる4月は**節目**の時期です。そういう時間の**区切り**があるから、それまでの振り返りをしたり、気持ちを切り替えたりできるのかもしれませんが。みなさんも新年を迎えるにあたって、去年を振り返ったり今年の抱負を考えたりされたかもしれません。でもときどき、頑張ろうという気持ちが先にたって、高い目標を掲げてしまうこともあるかもしれません。頑張ってもうまくいかないときは、今の自分と理想の自分がかけ離れてないかな・・・？目標高くないかな・・・？など自己点検してみるのもいいかもしれません。
“こうなれたらいいな”と思ったら、目の前のできそうなことから、**ひとつひとつ、一步一步**、自分のペースでやっていくことが、無理せず長続きできるコツかもしれないですね

朝晩、冷え込む日が続いて、朝起きるのが辛い季節です。とくに、休み明けは生活リズムを戻すのが大変です。今回は、**睡眠**についてお届けします。

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。

睡眠は心と身体の状態を知らせてくれるサインなのです。

よい睡眠のポイント

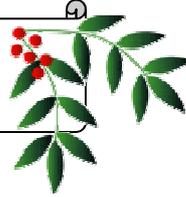
目覚めがいいこと。お布団から出たくないけど“朝だなあ、そろそろ起きようかなあ”と比較的爽やかな気持ちで起きれることが大事。
味わいのある眠りであること。「眠りの味わいが分かる」=こころの健康の指標。
“気持ちよく眠れた”“良く寝てスッキリした”など眠りを味わえることは良い睡眠のサイン。
布団が温かいこと。お布団のぬくぬく感はとても大切。お布団が冷たいと、昼間に働く交感神経の緊張が解けず、十分リラックスできません。寝る前にお風呂に入るなどして、身体を温めてお布団に入ると、温もりを感じながら眠りにつくことができます。湯たんぽもおススメ。

気持ちよく眠るために

毎晩の就寝時間を決める。睡眠には習慣性があるので、リズムやクセがつきやすいものです。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。
寝る前は暗く、静かに。PCやメールなど、入眠を妨げる習慣を改めましょう。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。
ぬるめのお湯にゆっくりはいる。眠っている間は体温が少し下がりますが、寝る前には体温を温めた方が安眠できます。
朝、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。

睡眠や睡眠障害について、もっとよく知りたい場合は <http://www.suimin.net/> をどうぞ参考にしてください。

学生相談室では いろんな催しものを企画しています。
ひとりでも、友達と一緒にでも、気軽に参加してみてください。



秋学期
は1/31
まで

楽庵

水琴窟の音が流れる空間で、
ゆっくり まったり
時間をすごしませんか。
漫画もあります。

対象: 学生、教職員
日時: 月・火の昼休み
場所: 洗心亭
(食堂奥の池の側にある日本家屋)
参加方法: 直接いらしてください。
担当: 山路

音楽体験グループ

トーンチャイムという楽器で演奏を楽
しんでみませんか?
トーンチャイムの美しい音色と
合奏の楽しさをぜひ体験してくださ
い。

日時: 木曜日13:30~14:30
場所: 光暁館4F「最勝殿」
事前申し込み: 不要
担当: 小坂

秋学期
は1/20
まで

リラクゼーションプログラム

短時間で自分でも簡単にできる
リラクゼーション法をいくつか紹介・実践
し、みなさんがストレスと上手に付
き合えるようお手伝いします。

対象: 女子学生のみ
(集団で実施)
日時: 木曜日12:20~12:50
場所: 光暁館4F「最勝殿」
事前申し込み: 不要
担当: 小坂

秋学期
は1/20
まで

クラブおやさい

野菜の苗を育てます。太陽を
浴びて、小さな苗が成長して
いく姿と一緒に観察しましょう。
そうして、実ったらいただきます
しょう。

場所: テニスコート近くの畑
申込み: メールでご都合のい
い時間をお知らせ下さい。
担当: 山路

摂食障害サポートグループ

メールマガジンを発行しま
す。
しんどい時、時間が空いて
しまった時、ご利用下さい。

申し込み: 登録制です。
gakusou@po.kbu.ac.jpま
で
担当: 山路

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

おしらせ

学相のHPで「学相だより」が閲覧
できるようになりました
過去のバックナンバーも見れます。

学相のHP→「学相だより」をクリック!

1月

mon	the	wed	thu	fri
3	4	5	6	7
10	11 楽庵	12	13 リラク 音楽	14
17 楽庵	18 楽庵	19	20 リラク 音楽	21
24 楽庵	25 楽庵	26	27	28
31 楽庵				

- 開室時間 -

曜日	担当名	相談時間
月	山路・小林・海老瀬	9:00~17:00
火	山路・吉田	9:00~17:00
水	山路・吉田・小坂	9:00~19:00
木	山路・小坂・海老瀬	9:00~17:00
金	高森・小林	10:00~17:00

相談を希望する方は、開室時間を参考に直接
来室して下さい。また電話(0774-25-2843)
での事前予約もできます。