

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。
みなさんはどのように新年を迎えられたでしょうか。
お正月は歳神様をお迎えする行事です。
みなさんのところにも神さまが幸せを運んでくださりますように…☆

年末年始、生活リズムが崩れてしまった方もおられるのではないのでしょうか。
リズムを戻すのはなかなか難しいものです。今回は、睡眠についてお届けします。

人はふたつの時間が生活しているといわれています。
一つは**生活時計**……24時間サイクルで正確に時を刻んでいます。
もう一つは**体内時計**……これはなぜか**25時間**。
人は体内時計のリズムを生活時計に合わせて生活しています。
この1時間の「時差」が、夜明けの遅い冬になかなかリセットされにくいのです。

リセットボタン



- ・朝、決まった時間に**太陽の光**を浴びるようにする。部屋が日陰の場合は、照明をつけて部屋を明るくします。
- ・昼間、なるべく**外に出る**機会を作る。昼間明るいところで活動すると、夜「時計ホルモン」のメラトニンの生成が促されます。
- ・毎日できるだけ**他人とふれあ**う。人と会う、話すなど社会のリズムに合わせてすることで、24時間周期を感じやすくなります。
- ・規則正しい時間に**食事**をとる。特に朝食をとり、早く血糖値をあげることで、1日のリズムが作りやすくなります。

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。
ゲームやパソコン、過度の勉強



- 枕**……頭をのせたときに、自然に立ったときの姿勢になるのが望ましい枕。
パジャマ……スウェット上下をパジャマ代わりにしている人もおおいのでは…室内着はお布団の中では暑すぎることもあるそうです。
靴下……冷え性の人で靴下をはいて寝る人がいますが、実は逆効果！
靴下の中で汗をかき、朝方その汗が冷えてますます足が冷たくなって、体温調節能力が奪われてしまいます。



あなたはショート派？ロング派？

人の睡眠時間はまちまち。
ショート派(6時間以下)の有名人はエジソン。
ロング派の有名人はアインシュタイン。
一般に科学者はショート派、芸術家はロング派が多いとか。
あなたはどっち？



実は意味があった90分授業？

レム睡眠、ノンレム睡眠という言葉を知っていますか？
レム睡眠は眼球運動を伴い、脳は覚醒に近い状態。
ノンレム睡眠は深い睡眠で脳の休息に役立ちます。
睡眠中はこれらが90分周期で交互に現れています。
実は起きているときにも90~120分の脳波の周波がみられるそう。
講義が90分というのも注意力を持続させる意味で根拠があるかも？!

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。



クラブおやさい

太陽をいっぱい浴びて、小さな苗が成長していく姿と一緒に観察しましょう。

場所: テニスコート近くの畑
申込み: 希望される方はメールでご都合のいい時間帯をお知らせ下さい。
担当: 山路

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。

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

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た感じや流れを味わいましょう。

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(1号館3階)

音楽グループ

～トーンチャイムを演奏してみよう～

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？
楽譜が読めなくても、誰でもすぐに演奏できます。
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

1月12日
(木) 19日
(木)
開催♪

1月



mon	the	wed	thu	fri
2	3	4	5	6
9	10 楽庵	11	12 音楽	13
16 楽庵	17 楽庵	18	19 音楽	20
23 楽庵	24 楽庵	25	26	27
30	31			

— 開室時間 —

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

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。