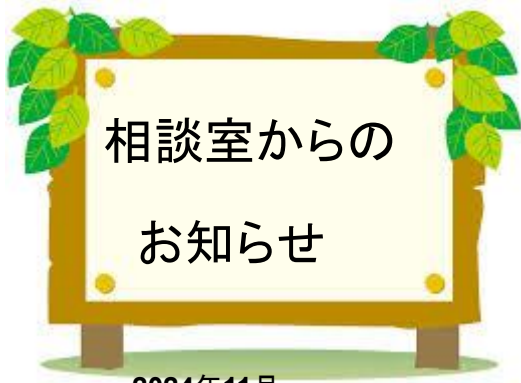




2024年11月

季節の変わり目は、身体の調子の小さな変化に気づきながら、セルフケアをするのがおすすめです。

学生相談室は、今月も**金曜日**に開室しています。どうぞお気軽にお越しください。

☆相談室の利用の仕方についてお知らせします。

場所	5階 面接室3(一番奥のところにあります)
11月の開室日・時間	相談員: 立川 1日(金)・8日(金)・22日(金) いずれも11:30~14:20
予約の方法	利用の際は、相談室前にある「予約表」に好きなマークをつけてください。予約が入っていない時間帯は、当日飛び入りで大丈夫です。

※電話での予約または予約変更も可能です。

①電話番号「042-389-6601」に電話する。

②名前は伝えずに「相談室につないでください」と伝えと、相談室内線につながります。

！注意点！

- ・対応は相談員の在籍時間のみにになりますので、毎月の相談室日より確認してください。
- ・電話でのカウンセリングはお受けできませんが、カウンセリングの予約をとることはできます。



【睡眠】と【心】のつながりについて気にしたことはありますか？
～睡眠を改善して心を健やかに～

みなさんは普段、睡眠と心の状態が関係していることに気づいていますか？

YouTubeが面白くて夜更かししちゃったな / 朝方に何度も目覚めちゃったな
考え事をしててなかなか寝付けなかったな / なんだか寝た感じがしないな

十分な睡眠が取れなかった翌日の自分の気持ちや考えを観察して見てください。

以下のようなことが当てはまりませんか？

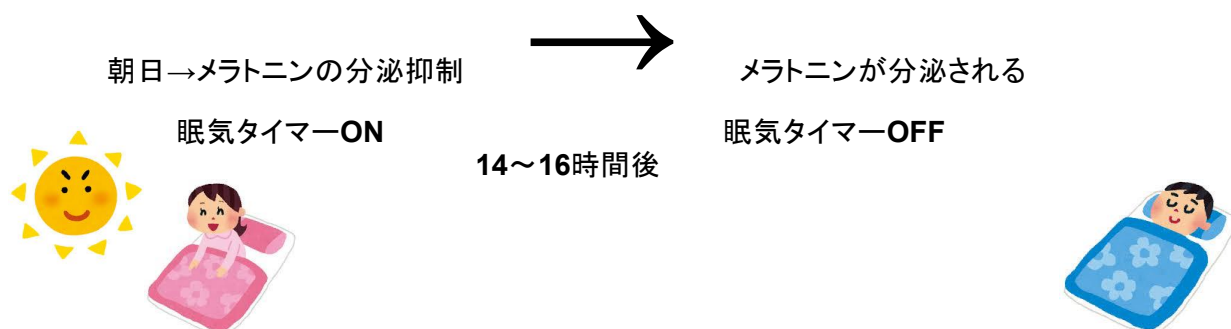
- ☐ ちょっとした小さなことでイライラしやすい
- ☐ 勉強のやる気が起きない。いつもより集中できない。
- ☐ 注意が散漫になり、ミスも増えてしまう。
- ☐ 激しい運動をすると頭がクラクラしたり、体がだるく感じる。



前日の睡眠の影響で、勉強や対人関係などの生活に支障が出てしまうことがありますよね。また、睡眠不足になると、小さなことでもイライラしやすくなってしまいます。普段は気にしないことでも、気にしすぎてしまったりしますよね。
今月は、光と睡眠との関係を知り、睡眠を改善しながらこころの余裕を手に入れましょう！

◎ 朝日を浴びることと眠気の関係

朝、目から強い光が取り込まれると、目の奥では「メラトニン」という眠気物質の分泌(ぶんぴつ)が抑制(よくせい)されます。そしてその14～16時間後くらいに抑制が外れて、メラトニンが分泌されます。そうしてメラトニンが分泌されると、身体は眠気を感じる仕組みになっているのです。



つまり・・・

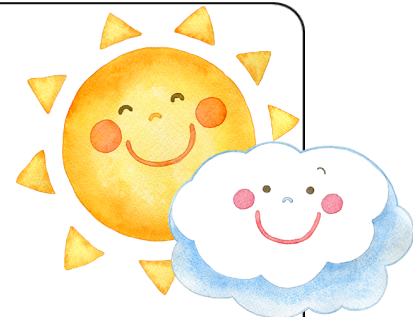
睡眠リズムを改善しようとして、無理に夜早く寝ようとしても、眠気タイマーに合わせなければ意味がありません。朝は目から光を取り込み(起床後2時間以内に30分以上)、夕方以降は目に入る光をカットするコツを実践して、自分に合った睡眠リズムを保ちましょう！

◎ 朝に光を浴びるコツ

- ・ 散歩をする。午前中から外で活動する予定を入れる。
- ・ 庭の花に水をあげる。洗濯物を干す。
- ・ 家の中で光が差し込む場所から外を見る。
- ・ カーテンを開けて部屋に光を取り込む。

◎ 夜に光を浴びないコツ

- ・ 自宅では夜は間接照明にするか、照明の明るさを落とす。
- ・ 夕方以降はPCメガネをかけて電子機器を扱う。
- ・ 就寝1時間前はスマホ・PC・テレビなどの光を発する機器を直接長時間見ない。



明日から実践できそうなことはありましたか？“秋の夜長”を楽しむのもいいですが、明日のこころの健康のためにも、夜更かしはほどほどですね(^O^) 夜更かししたい時は、夜更かしの時間を決め、15分刻みでタイマーをつけてみるのもおすすめです！
睡眠を見直して、心にゆとりのある毎日を過ごしましょう～！

もっと睡眠について知りたい方にオススメの本(参考文献)

岡島義 著

『4週間でぐっすり眠れる本～つけるだけで不眠が治る睡眠ダイアリー～』さくら舎

「光と睡眠の関係」だけでなく、体温と睡眠の関係なども紹介されています。