

こころが「ほっ」とするひとときを

同志社大学 カウンセリングセンターだより

★ みなさん、いよいよ夏本番を迎えますね。シェイクスピアの「真夏の夜の夢」といえば恋する者たちのドタバタ喜劇ですが、京都の夏の夜は寝苦しい熱帯夜に悩まされますね。今号のカウンセリングセンターだよりでは、睡眠がもたらすメリットと、質の良い眠りにつくためのヒントをご紹介しますよ。



健康も
注意力アップも
ストレス解消も!

上質な睡眠のススメ

[参考]
厚生労働省スマート・ライフ・プロジェクト
<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/>

睡眠のもたらすメリットあれこれ

上質な睡眠を取ると、体や脳の疲れがとれ、生活習慣病の予防につながります。お肌の調子も良くなり、集中力もアップ! **寝不足の状態では注意力が落ち、ヒューマンエラーの危険性が上がる**と言われています。

睡眠に適した環境とは

室温は暑すぎず、寒すぎずがポイント。足が冷える人は靴下よりもレッグウォーマーがおすすめ。部屋は適度に暗いほうが良く、静かな環境で眠りましょう。寝具やパジャマは心地よい素材のものを。

寝る前にしたいこと、避けたほうがいいこと

ゆっくり湯船に浸かって体を温めましょう。足湯でもOK。寝る1時間前から、スマホやPCなどのブルーライトを浴びることは避けましょう。コーヒー、緑茶などのカフェインを摂取すると頭が覚醒して眠れなくなります。過度な飲酒も途中で目覚める可能性があるためNG。

休日にたっぷり寝貯めしたらだいじょうぶ?

残念ながら人は睡眠を貯めることはできません。休日に普段よりも多く寝ると、かえって体内時計が狂って調子を崩します。どうしても日中眠くなったら、15分~30分の軽い昼寝をしましょう。

ところで何時間眠ればいいのか?

人によって適した睡眠時間は異なります。一般的には**10~20代は7~9時間必要**だと言われています。年齢とともに、必要な睡眠時間は短くなる傾向があります。



睡眠のリズム、どうやって整えたい？

早寝早起きと言われますが、「早起き早寝」で！早起きをすれば、夜は自然と早寝できるようになりますよ。目覚めたらカーテンを開けて太陽の光を浴びることで、体内時計が整います。朝ごはんもぜひ。

なかなか眠れないなあという時は

不安や緊張、ストレスなどのせいでなかなか眠れないことがあるかもしれません。自分にあったリラクゼーション法を取り入れてみましょう。それでも眠れないときはクリニックや専門家に相談を！

Message

カウンセラーからのメッセージ

盆地特有の京都の暑い夏がやってきました！京都生活一年目の皆さんはもちろん、経験者も「こんなに暑かったかな？」とくらくらしているかもしれません。「近年の猛暑」×「今年の電力・ガス料金値上げ」は我々皆にとって痛い問題ですね……。しかし、度の超えた節電・節約対策強行で心身が悲鳴を上げては、元も子もありません。エアコンやサーキュレーターを上手に使った睡眠の確保、栄養バランスを考えた食事、夏バテ対策に日差しを避けた時間帯のウォーキングや緩いストレッチも取り入れましょう。

そして、今この時期は春学期末試験とも重なります。勉強についての悩みごと、試験後の燃え尽き、長い夏休み開始にあたっての心配事など心の中のモヤモヤについて、カウンセラーとお話しませんか？カウンセリングセンターは一斉休暇以外、夏休み中も開室しています。

カウンセリングセンターの開室時間

	今出川校地	京田辺校地
開室時間	月・水・木・金 9:00-17:00 火* 9:00-19:00 *夏季休暇中は火曜日も9:00-17:00	月～金 9:00-17:00
英語による カウンセリング	月・木・金	水

すいちちゃん先輩(文3)の

「大学生あるある②」

