

カウ ン セ リ ン グ



N E W S



第7号

新年明けましておめでとうございます。学生のみなさん体調はいかがですか？
定期試験のほか、小テストもたくさん行われる星薬科のみなさんは、徹夜勉強をする機会も多いのではないのでしょうか？

さて、今回は「睡眠」についてお話します。

日本人の睡眠時間は世界で最も短く約4割の人が6時間以下。睡眠時間が7時間の人が最も健康的ともいわれ、睡眠不足は万病のもとと考えられます。

ただし、睡眠には個人差も大きく、自分に合った睡眠の仕方を見つけ、気持ちの良い熟眠感を日々得られるようにしたいものです。

そのためには、寝る前に

- ①アルコール、カフェイン、食事（特に肉類）
- ②テレビ、パソコン、ゲーム、過度な照明 といった光刺激
- ③運動や知的作業

を控え

- ② 暗い照明
- ②血液循環を良くするための、ぬるめのお湯での入浴やストレッチ運動

をとりいれましょう。

起床時にはベッドで寝たまま手足のストレッチをしたり、照明をつけるかカーテンを開けるかして光を浴びることが気持ちのいい目覚めに大切です。

目覚まし時計は、1. 5時間のレム睡眠・ノンレム睡眠の周期にあわせて、3時間、4.5時間、6時間といった時間設定でセットするのが有効です。

睡眠は、日中の活動で疲れた大脳を修復し、さまざまなホルモン分泌を促し、体を効率よくメンテナンスするための大事な時間。日々のあれこれがうまくいかなかった時には、まず睡眠を整えましょう！

毎週火曜日（14：00～18：00）・金曜日（12：00～18：00）

カウンセラー（臨床心理士） 福島洋子

毎週水曜日（12：00～16：00）

カウンセラー（臨床心理士） 岡田裕子

星薬科大学 保健管理センター内 学生相談室

03-5498-5224（予約はこちらまで）