



ぐっすり眠って 心も体も健康に♪

みなさん、毎日しっかり睡眠を取れていますか？下記は、H26年4月に厚生労働省が11年ぶりに改訂した『健康づくりのための睡眠指針 2014 ～睡眠12箇条～』から抜粋した快眠のポイントです。

睡眠には、脳と体のメンテナンスを行う役割があり、質の良い睡眠が取れているか否かは心の健康を維持する上でとても大切な鍵となります。新指針では、世代別に重要なポイントが記載されています。指針を参考に、自分自身の生活を振り返ってみましょう。

《快眠のポイント 睡眠12箇条より一部抜粋》

- ✿ 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを
- ✿ 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です
- ✿ 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ
⇒休日でも平日の+2時間位で起床するようにしましょう
- ✿ 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を
⇒睡眠時間にこだわりすぎず、6～8時間程度眠れたらOKと考えましょう！
- ✿ 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です
- ✿ 眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない
- ✿ 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を
⇒自分で工夫をしても改善しない時は、迷わず相談室へいらしてください。対処方法を一緒に考えていきましょう。



学生相談室利用案内

学生相談室は、皆さんが学生生活を送る中で出会う様々な問題について相談に応じます。友人関係や研究室での人間関係、進路、自分自身について・・・など。どこに相談したら良いのか分からない時、誰にも相談出来ない時は、ひとりで悩まずお気軽にご利用ください。

開室日・時間

- ✿非常勤学校医（精神科医）の相談日 毎月第1火曜日
- ✿非常勤相談員（臨床心理士）の相談日 毎月第1火曜日（12時～17時）
毎週水曜日（12時～17時）
※第1水曜日はお休みです

利用の仕方

保健管理センターに直接お越しいただくか、お電話で予約が取れます。
また、相談室の予約専用アドレスでの予約も可能です。『学籍番号』『予約希望日時』をお知らせください。

電話番号（保健管理センター）

➡ **03-5498-5224**

予約専用アドレス（学生相談室）

➡ **soudan@hoshi.ac.jp**

※原則、相談室の開室時間内に返信致します。

お急ぎの場合は、左記の電話番号へご連絡ください。