

学生相談室だより

年が明けてもう 1 ヶ月経ちました。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。

今年の**節分**は、**2 月 2 日**です（2 日が節分になるのはなんと 124 年ぶり！）。節分は「季節を分ける」という意味があり、冬と春を分ける日（＝立春の前日）を指すようです。また、みんなが健康で過ごせるように、季節の変わり目に邪気（鬼）を払う行事です。豆まきをして、恵方巻きを食べて、まだまだ寒い 2 月も元気に過ごしましょう！

◆“睡眠”の仕組み

皆さんは、毎晩しっかりと眠ることができていますか？

良くないとわかっているのに、ついつい夜更かしをしてしまったり、寝る前にスマホを見てしまったり…そうすると、何だか目がさえて眠れない…ということもあるかもしれません。

睡眠は、レム(REM)睡眠とノンレム(Non-REM)睡眠に分けられます。REM とは Rapid Eye Movement（急速眼球運動）の略です。レム睡眠では、脳が活発に働いており、記憶の整理や定着が行われています。REM のないノンレム睡眠では、脳は休息し、脳や肉体の疲労回復のために重要だとされています。これらは 90 分周期で変動し、一晩で 3～5 回繰り返すとされています。

このように睡眠は、身体や脳の回復だけではなく、成長ホルモンの分泌、また記憶の整理・定着など、重要な役割を担っています。そのため、眠ることができないと、日常生活に影響し、悪循環が生じてしまいます（例えば、疲れがとれない、作業能率低下、気分の落ち込み…など）。

睡眠をしっかりとすることで、“こころ”も“からだ”も元気に過ごしたいですね。

（※学生相談室だより No.5『より良い生活習慣』にもつながります。ぜひ併せて見てみてください♪）



◆不眠の種類

精神的ストレスなど様々な原因によって眠れなくなる（＝不眠）には、いくつかのタイプがあります。

- ・ 入眠障害：寝つきが悪い。寝付くまでに時間がかかる。
- ・ 中途覚醒：夜中に何度も目が覚める。
- ・ 早朝覚醒：望む時間や通常起床時間よりも 2 時間以上前に目が覚め、眠れない。
- ・ 熟眠障害：睡眠時間のわりに、朝起きた時にぐっすり眠った感じがしない。



◆眠れないときの対策

なかなか眠れない時、「寝よう寝よう」と思うほど目が覚めてしまうことはありませんか？そのような時は、ぜひ次のことを試してみてください。

<方法>

- ・ ヒーリングミュージックなどを聞いてみる
- ・ 温かい飲み物を飲む
- ・ リラックス効果のある香りを嗅いでみる
- ・ 一度布団から出てみる

気をつけよう！～お酒～

一時的に寝つきを良くする



眠りを浅くするため
夜中に目を覚ましやすくなる



学生相談室からのお知らせ

◆2 月・3 月の開室日

毎週木曜日(下記日程)に開室しています。

2 月 4 日 18 日 25 日 / 3 月 4 日 11 日

- * 開室時間：10 時～16 時 30 分
- * 開室場所：保健室 ※ご希望があれば、ホワイトハウスも利用可能です
- * 春休み期間中も上記日に通常通り開室しております。

◆予約の取り方

引き続きメールでの予約も受け付けております。

Mail: **gakusei-soudan@tokyorissho.ac.jp**

件名に「学生相談申込」、本文に下記の必要項目を入力してメールを送信してください。

<記入必要事項>

- ① 氏名・学籍番号
- ② 所属学科・専攻
- ③ メールアドレス
- ④ 相談希望日時（例：4 月 1 日 10 時～）

※授業の時間や不可能な時間がわかっている場合はお書きください。

※メールは予約専用です。ご相談はお受けできませんので予めご了承ください。

※お返事にはお時間をいただく場合があります。