

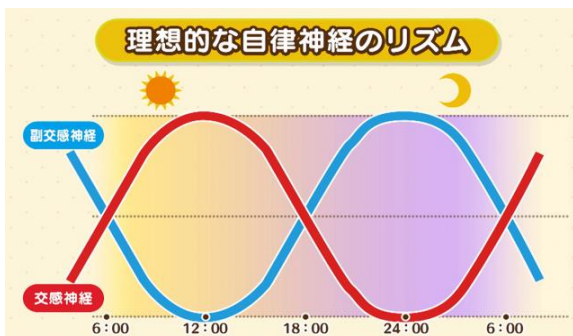


夏休みが終わり、新学期が始まり慣れましたか？なんだか身体の調子が悪いという学生の方は多いのではないのでしょうか？なぜか身体が疲れやすい、食欲がない、勉強への集中力が続かないという場合、または、無気力になったり怒りっぽくなったりすることも含めて、睡眠不足が疑われます。

夏休みの、遅い時間まで起きて朝もゆっくり起きるという睡眠リズムがまだ残っているのかもしれない、生活リズムを立て直そうと思って早めに就寝しようとしても、夜なかなか眠れない、以前は朝までぐっすり眠れたのに今は夜中に何度も目を覚ましてしまう。今までの自分ではない状態になったとき、人は不安を感じるものです。生活習慣による睡眠リズムの乱れだけでなく、季節の変わり目も、睡眠と深く関係しているのです！睡眠と季節の変わり目の関係を知って、適切な対策を！乱れた睡眠時間の習慣を直すコツを紹介します。



・自律神経のリズムを知って、快眠へ。そもそも自律神経って何？



自律神経は、血行や消化吸収、体温調節などを24時間休むことなくコントロールしています。自律神経は、「交感神経」と「副交感神経」の2つに分けられます。交感神経は、心拍数をあげたり血管を収縮させたりするなど体をアクティブにする働きを持ち、副交感神経は、心拍数を下げ血管を拡張させるなど、体をリラックスさせる働きをつかさどっています。



・眠りの質を高めるセルフ術

その1.バスタイムでリラックス



寝る前の入浴は、血行をよくしてくれる副交感神経のスイッチを入れてくれます。最も効果的な入浴法のひとつは、40℃のお湯に首まで5分つかり、その後10分の半身浴をするというもの。ですが、一番大切なのは、自分が心地よさを感じることを。自分好みの温度や入浴時間にアレンジして、リラックスしたバスタイムを過ごしましょう。

その2.ゆっくり呼吸

吸うと吐くを1対2のリズムで行う「ゆっくり呼吸」は、副交感神経を働かせるために最も簡単で効果的。毎日寝る前にベッドのなかで3分間のゆっくり呼吸を試みましょう。血行がよくなるだけでなく、睡眠に入るまでの自分のペースを整えやすくなります。



いつも同じ時間に起きることが不眠解消の第一歩です！

予約方法 Reservations counseling
tel:011-387-1993 (直通)
直接来室：E館2F
学生相談室受付
開室時間 Office Hours：9am～5pm

卜部 別府

寝る直前は携帯やパソコンはNG!



睡眠ホルモン「メラトニン」は携帯やパソコンのブルーライトによって減少することが知られています。また、メールやSNSの閲覧をすることも内容によっては気分が乱され、体にストレスを与えてしまうかも。寝る直前のメールチェックなどは避けましょう。

