

学生相談室だより

2023年10月

こんにちは、学生相談室カウンセラーの続木と杉本です。
後期が始まりましたが、みなさんはどのような学生生活を過ごしていますか？
後期も学生相談室は 火曜日(続木担当)と金曜日(杉本担当)に利用することができます。どうぞ気軽に相談室をのぞいてみて下さいね。

今回は『健康な睡眠のための10ヶ条』についてお話をします。夏休みも終わりしばらく経ちますが、生活のリズムは戻っていますか？「なかなか戻らない」と思っている人や睡眠について悩んでいる人はぜひ一度目を通して見て下さいね。

- ①睡眠時間は人それぞれ。翌日の昼間に眠気で困らなければ、それで十分
睡眠時間には個人差があり、年齢によっても変化します。昼間の眠気がなければ睡眠時間を長くすることにこだわらないようにしましょう。
- ②定期的に運動しよう
寝る前の2時間は避けた方がよいですが、それ以外の時間に運動のスケジュールを入れましょう。
- ③寝室を快適にして、光や音が入らないようにしましょう
真っ暗で騒音のない環境が望ましいです。カーテンを変えたり、時にはアイマスクや耳栓もよいかもしれません。
- ④寝ている間、寝室を快適な温度に保とう
- ⑤規則正しい食生活をして、すきっ腹で寝ない・寝る前には水分をとりすぎないようにしよう
- ⑥カフェインの入ったものは午後3時を過ぎたらとらないようにしましょう
- ⑦寝る前の2時間や夜中はアルコールをとらないようにしましょう
- ⑧寝る前の2時間や夜中は喫煙を避けよう
- ⑨昼間の悩みを寝床に持っていかないようにしましょう
夜中に悩みを思いついたら、メモをして翌朝考えよう
- ⑩眠ろうと頑張らない・夜中に時計をみないようにする
(参考文献：自分でできる「不眠」克服ワークブック)

睡眠がうまくとれなかったり、何か困り事がある人は気軽に学生相談室に来て下さいね。

大学生の様々な悩みを相談できる場所

勉強のことや友達関係のこと、恋愛のこと、将来のことなどをカウンセラーと一緒に考えます。

自分自身を見つめる場所

大学生の頃は「私とは何者なのか」「私はどう生きていくのか」という自問を繰り返す時期ですが、学生相談室はその問いを皆さんと一緒に考え続けていく場所です。

学生相談室って どんなところ？

ほっと一息 つける場所

大学生生活では心が疲れてしまう時もあるでしょう。そんなときには腰を下ろし、ひと息つき、心が疲れた自分を労いましょう。学生相談室は、そのような心の憩いの場でもあります。



【修学支援室スタッフ】

■修学支援室室長
小竹 直樹

■修学支援係
原田 貴澄

■カウンセラー(臨床心理士、公認心理師)
続木 奈美【火曜日：12:15～17:15】
杉本 正志【金曜日：12:15～17:15】

■保健室(看護師)
中川 宏実
永田 恵美子

【相談のお申込みについて】

相談したいという時には soudan@fish-u.ac.jp (予約専用)へお申し込みください。「氏名」と「相談希望の曜日・時間帯」を忘れずにご記入ください。ご相談内容はお会いした時にうかがいますので、メールでは書かないようにしてください。なお、予約状況によっては、翌週以降のご案内になる場合もあります。予めご了承ください。

※予約なしでの直接相談室に訪れることも可能ですが、予約の方が優先になります。
※保健室や修学支援室窓口からの申し込みも可能です。

