

# 第一薬科大学 学生相談室だより

## 2021年度 第2号

みなさん、こんにちは。9月に入りましたが、夏休みはゆっくりと休めたでしょうか？  
未だコロナ禍が続き、色々と制限された学生生活を送っていると大変なことも少なくなかったかもしれません。休みの期間で少しでも心と体を休めて、後期に向けて準備ができると良いですね。

さて、今回の相談室だよりは「睡眠」についてです。「睡眠」は私たちの健康にとって欠かすことのできない大切なものであり、心身の安定や免疫向上にも深く関わってきます。季節的にもまだ寝苦しい日も続いていますので、よく眠れないという方は参考してもらえると嬉しいです。その他、何か心配なことや相談されたいことがありましたら、気軽にご相談ください。

### ☆より良い睡眠を取るために気をつけたいこと☆

#### ① メリハリのある生活を心がける

適度な運動や規則正しい食生活は良い睡眠に繋がります。就寝3～4時間前にはカフェインやアルコールの摂取も控えた方が良いでしょう。

#### ② 自分に合った睡眠時間を知る

個人差はありますが、一般的に日本の成人は6～8時間が必要な睡眠時間と言われています。季節や年齢によっても変化しますが、今の睡眠時間が足りているかどうかは日中の眠気が手がかりのようです。睡眠時間を確保できない時は昼間に30分ほど仮眠すると良いでしょう。

#### ③ 眠くなってから寝床につく

睡眠を意識しすぎて早く寝床につこうとしても反対に眠りに入りにくいことがあります。眠くなる時間は季節やその日の運動量によっても変化します。就寝時間が遅くなっても起床時間はなるべく遅らせず、朝に太陽光を浴びるなどすると徐々に入眠時間は安定してきます。

#### ④ 環境を整え、リラックスした状態をつくる

就寝時間へ向けていかにリラックスした状態を作れるかが大事です。就寝時間に近い入浴や飲食を避ける事はもちろんですが、就寝時の湿度や気温、照明の明るさなども影響します。心地よいと感じる温度や湿度、不安にならない程度の明るさを保つと良いでしょう。就寝前にはスマホやタブレット、PCなど刺激を受けるものは扱わず、ゆっくり深呼吸を繰り返すなどゆったりとした時間を過ごすことと眠りに入りやすいです。

#### ⑤ 心配な状態が続いたら相談する

寝つけない、熟睡感がない、十分に眠っても日中の眠気が強いことが続くなど、睡眠に問題が生じて日中の生活に悪い影響があり自らの工夫だけでは改善しないと感じた時には、早めに専門家に相談することが重要です。

(参考文献：厚生労働省(2014)「健康づくりのための睡眠指針」)

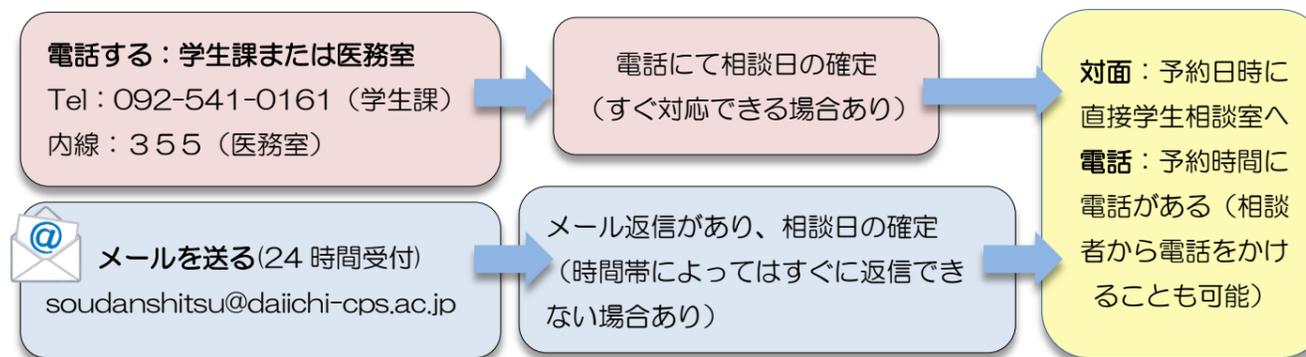
## 学生相談室の予約方法

第一薬科大学の学生なら誰でも無料で相談できます。話した内容は外に漏れることはありません、安心してご相談ください。対面カウンセリングの場合、感染予防に留意し、定期的な換気・消毒等を行っています(詳細は大学HP記載)。なお、9月より木曜の午後は西カウンセラーから、荒木カウンセラーに交代します。

☆学内相談員はいつでも相談が可能です。予約の必要はありません。

☆臨床心理士(神近、荒木、飯田、中村)のカウンセリングは予約制です。以下の方法で予約をお願いします。

☆臨床心理士以外の相談員の面接は指定の曜日以外で、相談室以外の場所でも相談を受けることができます。詳細は各相談員にメールにてお問い合わせください。



2021年度後期 学生相談員の在室日時

曜日	9:30~12:00	12:00~17:00	備考
月	村山 (murayama※)	栗原 (h-kurihara※)	
火	村山 (murayama※)	神近 (臨床心理士)	18時まで
水	柴山 (c-shibayama※)	宮崎 (h-miyazaki※)	
木	高口 (hiro-k※)	荒木 (臨床心理士)	18時まで
金	藤井(由) (yu-fujii※)	飯田 (臨床心理士) 第1/第3週 中村 (臨床心理士) 第4週	18時まで



各相談員へメール送信時には※部分に@マーク以下を貼り付けてください。@daiichi-cps.ac.jp。

また、開室時間以外の緊急な相談は学生課か医務室にお問い合わせください。

発行：第一薬科大学 学生相談室  
〒815-0037 福岡県福岡市南区玉川 22-1  
電話：092-541-0161 (内線 379)  
Email:soudanshitsu@daiichi-cps.ac.jp  
発行日：令和3年9月 日