

学生相談室だより

2023年度 第2号



学生のみなさん、こんにちは！梅雨の大雨・豪雨や蒸し暑さが続いていましたが、心身の調子はいかがでしょう？学期末となり、試験勉強そのものや試験結果の心配のため、そういえば、最近あまりよく眠れてないな・・・という人もいないのでしょうか。そのようなことから今号は「睡眠」についてのお話です。できるだけ良質な睡眠を確保して、来る夏を乗りきりましょう！

自分に合った睡眠パターンを知りましょう！

“目覚めが良くて、日中に眠気がない、気持ちも身体もなんだか軽やかな感じ、授業にもけっこう集中できる！”・・・みなさんが、そんな風を感じられる日の前夜は、きっと快眠だったのではないのでしょうか。睡眠時間、睡眠環境（場所、照明、室温、音など）に厳格な正解はありません。「自分トリセツ」という言葉もありますが、専門家の意見などを参考にしつつも、**どのような睡眠パターンの時に自分が快適に過ごせるのか、ふだんの自分の心身の感じを通して、知っていきましょう。**睡眠ログ（記録）のアプリや日記を活用するのも良いですね。



いつもより眠れない、眠りすぎるなどが続くとき

身体や精神の病気・症状に由来する睡眠の異常と、睡眠そのものの異常があります。状態としては、寝つけない、途中で目が覚める、早く起きてしまう、眠りすぎる、睡眠時間帯がずれていく、悪夢や痙攣などがあります。**普段とはちがう睡眠が続き、かつ、日常生活に支障が出ているときには、早めに専門機関にて相談**してください。



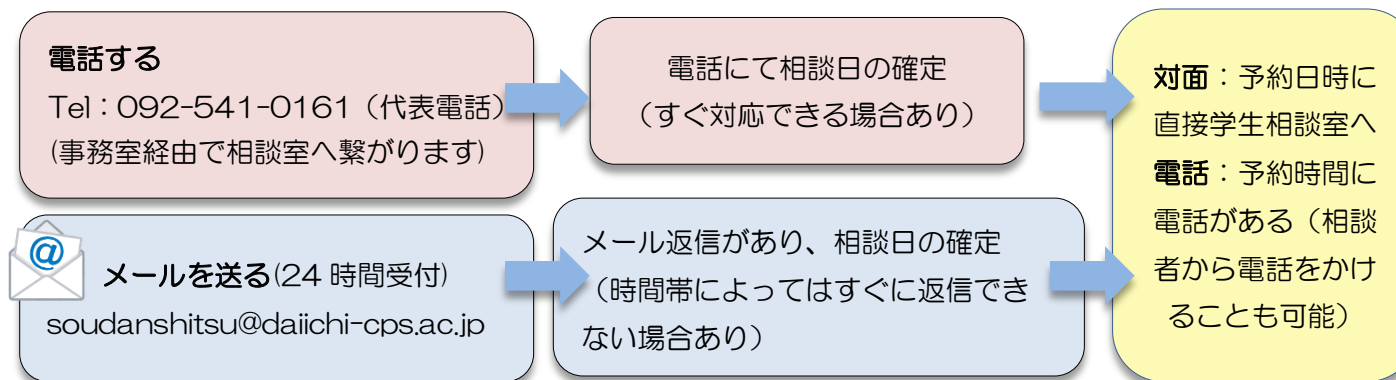
睡眠の質に影響を与えているもの

睡眠の質が悪くなる背景には色々あるのですが、大学生に関係がありそうな話題としては、①**カフェイン飲料の過剰摂取**（エナジードリンクなど）、②**眠る前のゲーム・SNSの長時間使用**、③布団に入っても、日中の出来事や明日の予定といった**「今・ここ」にない物事についてグルグル思考**していること（ネガティブな反芻思考）があります。これらがやめられなくて困っている人もいますが、学生相談室にて相談ができます、気軽に予約してくださいね！（予約方法の詳細は右欄にあります）

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）。

☆臨床心理士（荒木、飯田、神近、日巻）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。



2023年度前期 学生相談員の在室日時

曜日	9:30~12:00	12:00~18:00	備考
月	副田 (soeda※) 薬	日巻 (臨床心理士)	
火	藤井 (由) (yu-fujii※) 薬	神近 (臨床心理士)	
水	柴山 (c-shibayama※) 薬	栗原 (h-kurihara※) 看	17時まで
木	高口 (hiro-k※) 薬	荒木 (臨床心理士)	
金	村山 (murayama※) 薬	飯田 (臨床心理士) 第1/第3週	第2/4週の 午後は休室

月曜日午前、火曜日午後は**男性**、その他の曜日・時間帯は**女性**が対応します（後期の担当はHPを参照）。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、学生課にお問い合わせください

今年度より学生相談室の場所が**薬学部本館4階**から**2階**へと移動しました！
場所がわからない場合は学生課や医務室等にお尋ねください。

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町 22-1
電話：092-541-0161（内線 377）
Email:soudanshitsu@daiichi-cps.ac.jp
発行日：令和5年7月18日