



学生相談室だより 10月号

2023年10月

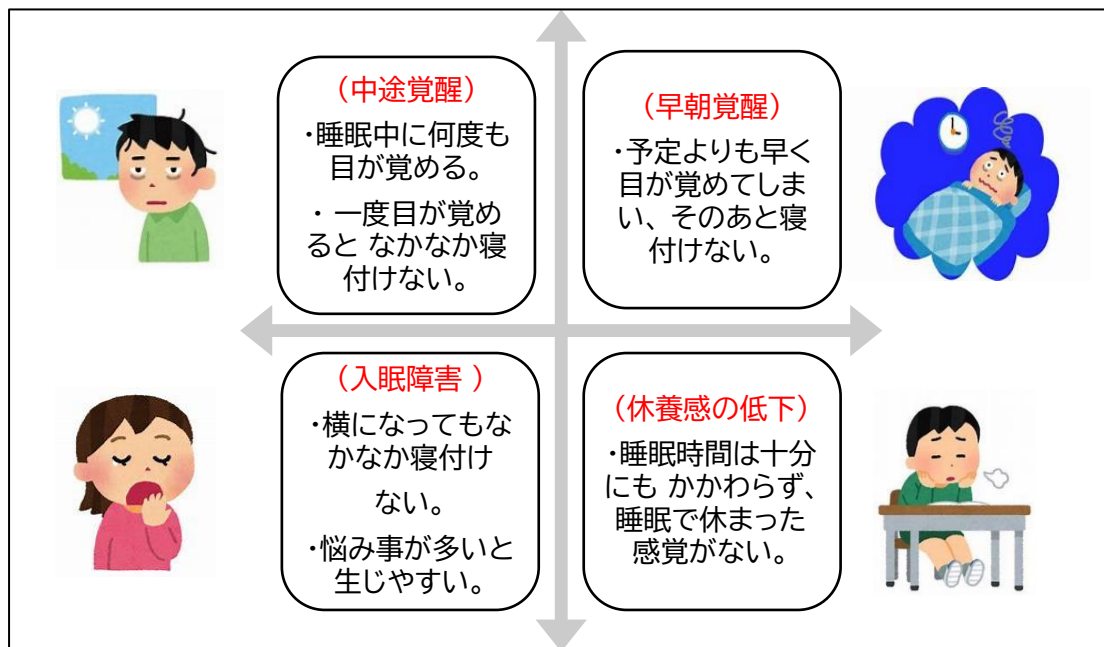
札幌学院大学学生相談室

皆さん、後期が始まりましたが、体調はいかがですか？今年の北海道の夏は厳しい残暑が続き、疲れが抜けきれず、食欲が落ちてしまったり、生活リズムの乱れから体調を崩していませんか？

最近、日付が変わってもSNSでの会話が終わらない、YouTube を観てしまう等から、アラームをかけても起床できず、不規則な生活リズムを引きずってしまうことはありませんか？今回は、睡眠不足の影響と解決策について解説したいと思いますので、是非、参考にして頂ければと思います。

・不眠について

なかなか寝付けない、寝ていても途中で目が覚めてしまうなどの不眠の症状は日本人の15~25%の人が経験する誰にでも起こりうる症状です。多くは感情的な出来事をきっかけとした心理的なストレスと関連して起こる一時的なものです。しかし、眠れないことを過剰に心配し、眠ろうと頑張りすぎることで眠りの習慣がかえって不適切となり、不眠の症状が長引く場合もあります。



・睡眠不足が引き起こす悪影響について

一時的ではなく、数日にわたって睡眠不足が続いている状態を「睡眠負債」と呼びます。平日に蓄積した睡眠負債を後から解消するために、休日に長く眠る「寝だめ（眠りの取り戻し）」の習慣を持つ人が少なくありません。しかし、休日に寝だめをすることで、就寝・起床の時刻に平日と休日とでずれ（多くは休日に後退）が生じます。これは「ソーシャルジェットラグ(社会的時差ボケ)」と呼ばれ、寝だめには平日と休日を行き来する度に体内時計が乱れるという代償が伴います。睡眠負債やソーシャルジェットラグは眠気や疲労感をもたらし日中の活動に悪影響を与えるだけでなく、以下のように気付かないうちに心身の健康にも悪影響を与えかねません。

集中力の低下

記憶力・学習量の低下

代謝機能の低下

免疫力の低下

気分の変調
落ち込みの増加

生活習慣病の
リスク増加



2 間以上の寝だめの習慣は慢性的な睡眠不足の現れです。
寝だめは「平日の睡眠時間+1 時間」程度にしましょう！

・眠れないときの工夫

感情が高ぶった状態のまま眠ることはできません。感情を沈め眠りに適した状態にするために、就寝前に行う自分に合ったリラックス法を持つことが大切です。こうしたリラックス法を使っても寝付きが悪く20分以上眠れない場合は一度寝床を出て、暗い場所でリラックスをして過ごし、無理に寝ようとせず、眠気を感じたら寝床に戻りましょう。また、寝床は寝るためのだけに使い、寝る直前にスマートフォンをみたり、返信をしない、考えごとをしない等の習慣化が重要です。

リラックスの例



お風呂に入る



静かな音楽を聴く



アロマ



アイマスク

・寝室の環境を整える

寝るときの環境で重要なことは『光・温度・音』です。良い睡眠のために、寝室の環境を見直しましょう。

光

朝日を浴び、日中は明るく、夜は暗い環境を心がけることで体内時計が整います。

温度

室内は快適と感じられる適度な室温を心がけましょう。冬は毛布や衣服で調整するだけでなくエアコンなどを活用し、室温を調整しましょう。ただし、乾燥に留意しましょう。

音

騒音は眠りを妨げるのでできるだけ静かな環境で眠りましょう。落ち着いた音楽を聴くと寝付きがよくなります。リラックスのために心地よい静かな音楽をかけることもよいでしょう。

参考：[睡眠 - e-健康づくりネット\(厚生労働省\) \(mhlw.go.jp\)](http://mhlw.go.jp)

本学には学生相談室があり、両キャンパスにカウンセラーが常駐しています。不眠のこののみならず、心身の調子が何かすぐれない、自分のことを見つめ直してみたい…などなど心配なことはありませんか？学生相談室はみなさんの学生生活がより充実したものになるようにお手伝いしていこうと思っています。是非、話してみませんか？

<10月と11月、学生相談室のイベント>

皆さんと一緒に癒しのひと時を過ごしませんか？

1. セラピードッグのふれ合い



江 別キャンパス→(コラボレーションセンター)→10/27(金)、11/30(金)12:00~13:30
新札幌キャンパス(学生相談室)→11月もしくは12月に予定しています。

2. お茶会(きっさこ)

日時:江 別キャンパス(C-304)→10/19(木)12:00~13:30 (事前予約制です)

3. アロマハンドマッサージ

江 別キャンパス→11/8(水)12:00~13:30 (事前予約制です)
新札幌キャンパス(学生相談室)→11月に予定しています。



4. ランチカフェテリア

日時:江 別キャンパス(SPAC2)→10/4(水)、11/1(水)、11/22(水)12:20~13:00

—予約方法— 学生相談室は予約制になっています。お急ぎの方は当日でも対応しますが混み合っていますのでなるべく事前にご予約下さい。お電話やメール予約も受け付けています。

◎メールアドレス⇒soudan@sgu.ac.jp

(メールは予約のみになります。学籍番号、名前、電話番号の記載をお願い致します)

月、火、水、木、金(9時~17時) 土(9時~12時/不定期) 日、祝は休み

・こちらのQRコードから学生相談室のHPをご覧になれます →

・学生相談室のHPのURL↓

<https://www.sgu.ac.jp/campuslife/counseling-room.html>

