

# 学生相談室だより

vol. 6

2013. 1

もうすぐ春休みですね。  
通常の講義が終わり、生活リズムに変化が出てくる人も多いかもしれ  
ませんね。  
ということで、今回は“睡眠”について・・・

## 眠ること

『 夜は眠れていますか？ 』

- ・ なんだか、眠れないし朝早く目が覚める
- ・ 眠った気がしない・・・
- ・ 徹夜をしてから、睡眠のリズムがみだれた
- ・ 考え事をしていて、眠れない・・・
- ・ 「寝よう！」と思うと、余計に寝れない



などなど

睡眠はとてもデリケートなので、ちょっとしたことで崩れたり  
乱れます。でもそれこそ身体の出しているSOSのサイン

神経がピリピリしているとゆっくり眠れない・・・  
なんてこともあるかもしれません！  
そこで・・・



## “寝る準備をしよう”

いま、寝る前の自分を思い出してみてください。  
携帯をいじったり…PCを見たり…TVを見たり…  
していませんか？

寝る前に頭や目を使うと頭がお休みモードになかなかかりません。  
実は、寝るにも準備が必要なんです。

寝る前には… **からだをゆっくり休ませてあげましょう**

例えば・・・

★お風呂の湯船にゆっくりつかって温まる

★アロマなど、好きな香りを楽しむ

★マッサージやストレッチをして身体をほぐしてあげる

★眠れなくても・・・

部屋を暗くし、ベッドで横になり目をつぶってみましょう。  
深呼吸をしてみましょう。(足元に湯たんぽを入れたり、ホットタオルを  
お腹の上に乗せてもいいかも)

\*ホットタオルの作り方\*

水でぬらしたタオルをジップロックなどに入れて、半分絞る → 30秒  
程度電子レンジでチンしてできあがり。(熱いので注意！)

※学生相談室には春休み中（水曜日以外）もカウンセラーがいます。  
からだのことや眠れないこと、どんなことでも気になることを一度  
お話してみませんか？