



睡眠について

すっかり寒くなり、布団の恋しい季節となりました。今回は睡眠についてのお話です。

睡眠は、心や身体を休めるとともに、心の回復作業も行っています。

①十分な睡眠時間をとること

個人差はありますが、成人で6時間から8時間が必要と言われ、最低でも6時間以上の睡眠が必要と言われています。季節によっても必要な睡眠時間は変動し、夏に比べて冬は10分から40分長くなります。

➔睡眠時間が短いと、身体の病気、さらに心の病気のリスクも高まります。

②睡眠の質にも注目

睡眠には1日の活動で蓄積した疲労やストレスから回復させる重要な役割があるため、睡眠休養感（「よく寝たな」という感覚）を向上させることも重要です。

睡眠休養感を低下させる要因としては、睡眠不足に加えて、日中のストレス、食習慣の乱れ（寝る前の食事や朝食ぬき）、運動不足、などがあります。

➔「よく寝たな」という感覚を得るためには

睡眠時間の確保の他にも、寝る前のリラクゼーションや寝室の快適さ、嗜好品（好きなもの）のとり入れなどの睡眠環境や生活習慣を見直してみるといいでしょう。

○睡眠環境の改善

- ★お布団を干してみる。太陽にあてるとふかふかになりますよ。
- ★枕の調整をしてみる（タオルなどで高さを調整する。しっくりくる高さに）
- ★アロマなど好きな香りを試してみる。
- ★暗くして寝る➔起床時は朝の光を浴びる。

○リラクゼーション法

学生相談室のティーアワーでリラクゼーション法を実施しました。その時紹介していただいた「あくびの体操」をやってみましょう。動画はこちらをクリックするとみることができます。



あくびの体操



学生相談室（20号館1階）

開室日：月曜日～金曜日10時～17時

（月・水曜日は17時半まで）

電話：0721-24-1049

e-mail：soudanshitsu@osaka-ohtani.ac.jp