



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

自分で自分をいたわってあげよう③

-上手に自分で自分をケアするために-

皆さんはどのような年末年始を過ごしたでしょうか？

ゆっくりと過ごした人、アルバイトで忙しかった人、旅行をした人、帰省をした人、様々なお休みの過ごし方だったと思います。



さて、大学ではもうすぐ後期試験が始まります。お休み中はリラックスできても、授業や試験が始まると、憂うつになったり、緊張したり、不安を感じたりする方も多いと思います（むしろ、長い休みの後ですので、自然な反応と言えます）。

そこで、今回は「いつでも・どこでも・簡単に」できるリラックス法の1つとして、呼吸法をお伝えしたいと思います。



①鼻からゆっくり、大きく息を吸います。
（お腹をふくらませます）

②少し止めて

③鼻、もしくは、口からゆっくり息を吐きます。
（お腹をへこませます）

呼吸法のコツ

- ・息を吸うのが緊張、吐くのがリラックスです。リラックスしたいときは、吸う息よりも吐く息を、**長めにゆっくりと、細く長く**吐いていきます。呼吸の長さは **自分のペース** でかまいません。
- ・息を**吐く時におなかがしぼみ**、息を**吸う時におなかが膨らむ**ようにすると効果的です。
- ・息を吐くときに「日ごろの緊張や疲れ、不安や不満などの嫌な感情が**気持ちよく自分の外に吐き出される**」のを**イメージ**してみましょう。

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



ものの見え方について②



いきなりですが、問題です。下の二本の線は、どちらが長いでしょうか？



上の図は、ミュラーリヤーの矢羽根という錯視画のひとつです。二本の線は実は同じ長さであるのに、羽根がつく方向によって、長く見えたり短く見えたりします。

このように環境によって、見え方がかわってきます。同じものを見ていても、それについての情報を知っているかどうかでも、どう理解し、感じるかが異なってくるのです。

こうであるべきと一方向からだけものを見ると、情報に惑わされたり、誤解してしまうこともあるかもしれません。主観だけではなく、客観的に物事をみることによって、惑わされたり、誤解されることを防げるかもしれません。

もし、何かの考えに行き詰ったり、とらわれて身動きが取れなくなった時は、別の角度から物事を見つめ、客観的に考えてみるとよいかもしれません。そうすると、良い案がひらめいたり、心配であったことも安心できるようになるかもしれません。どうしても一人で考えると行き詰ってしまう場合は、ほかの人の視点を借りることもよいと思います。身近にそういう人がいない場合は、ぜひ学生相談室に話にきてください。一緒に別の視点を探しましょう。



学生相談室（20号館1階）※8/10～8/20は休室

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



春休み期間も学生相談室は開室しています。