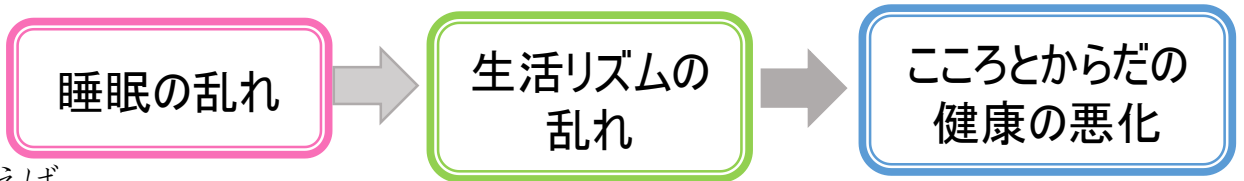


# こころとからだと睡眠

睡眠の乱れは、生活リズムの乱れに繋がり、心身の健康に影響を与えます。

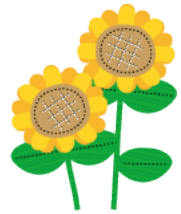


例えば


- 寝不足が続くと、些細なことで気分が沈んだり、不安感が高まったりします。
- 食欲を増す作用のあるホルモンの血液中濃度が高くなるため、過食になり、肥満や高血圧の原因になります。

多くの専門家によると、適切な睡眠時間は7時間程度とされています。

睡眠が乱れないように今日からできること



- 午前中に光を浴びる
- 20分程度の昼寝を取り入れてみる(長すぎないように)
- 寝る前にスマートフォンなどのブルーライトを見ない
- 寝る前にベッドの上で「あくびのワーク」(リラクゼーション)をおこなってみる

[あくびのワークへリンク](#)  [第74回ティーアワー「マインドフルネスによるリラクゼーション」より \(11:05～15:00\)](#)

- 週末も普段と同じ時間に起きる

睡眠の乱れが長く続いている、改善しないという方は、医療機関への受診が必要かもしれません。まずは学生相談室にご相談ください。

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

# やめられないもの ありますか？



人にはいろいろやめられないものってありますよね。やめられないが高じて学生生活に支障がおきてしまうと、それは依存症かもしれません。依存症とは依存行動に加えてその行動によって日常生活が破たんしてしまうことを指します。

依存になりやすいものとは・・・

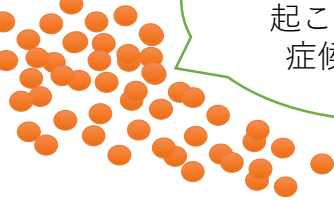


## 依存になりやすいもの

- ▶物質（お酒、たばこ、危険ドラッグ等）
- ▶行動（ゲーム、買い物、ギャンブル、食べ吐き等）

過剰だと

脳内快感物質が  
常に出てくる



ずっと出っ放しになるとマヒを  
起こし報酬欠乏  
症候群になる

報酬欠乏症候群になると、楽しいはずのものが、楽しくなくなり、ないとイヤな気持ちになるので、ますますやめられなくなります。

ストレス解消のために始めることも多いかと思いますが、はまってしまつとやめられないのが依存症です。やめようと思つていたり、楽しくないのにやってるときありませんか？

そこでお伝えしたいのが、ストレス解消法のバリエーションを増やす事です。一つの方法にしぼってしまうと、上記のようなリスクが生じます。

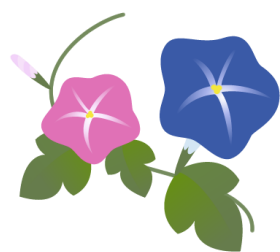
## あなたのストレス解消法はいくつありますか？

あなたのあまり普段使っていない感覚（視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚）を使ってみるのもいいかもしれません。

視覚：好きな景色や絵を見る 聴覚：好きな音楽を聴く 嗅覚：好きな香りを楽しむ  
味覚：おいしいものを食べる 触覚：手触りのよいぬいぐるみやクッションを抱きしめる etc.

また、前号でご紹介したリラクゼーションを実践してみるのもよいと思います。

あくびのワークヘリンク [第74回ティーアワー「マインドフルネスによるリラクゼーション」](#)より（11:05～15:00）



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

# こころとからだを落ち着かせる休み方

9月は暑かった夏の疲れが残ったり、後期が始まる憂うつさがあったり、何となくだるさを感じたりするものです。

「ちょっと疲れた」と思うことが増えてきたら、自分のこころと体を休ませてあげてもいいかもしれません。

## すき間時間でできる休み方・・・

- お腹に手を当てて、深い呼吸を試みる
  - ・息を吸う時、お腹の膨らみを感じてみる
  - ・息を吐く時、体に溜まった「疲れ」や「憂うつさ」、「だるさ」などを口から外に出すイメージを持って、ゆっくりと吐いてみる
- いつもの動作を丁寧にいき、その動作に注意を向ける
  - ・丁寧に顔を洗ってみる
  - ・両手でコップを持ち、1杯分を丁寧に飲んでみる
  - ・香りを意識しながら飲んでみる
- 空を眺めてみたり、いつもと違う道を通ってみたり、夕方には大学内の虫の音に耳を傾けたりして、五感を刺激してみる
- 1日の終わりに、ゆっくりと湯船につかり、心地よい感覚やリラックスしている感覚を感じる



\* これらはこころを落ち着かせ、『マインドフルネスの状態（「今この瞬間」に注意を向けた状態）』にしていく、ほんの一部の方法です。

\* マインドフルネスによって、自分のこころの状態に気づくことができ、ストレスになるようなことに出あった時に、どのように反応するか自分で選べるようになります。

満員電車の中で誰かの体が当たった時、反射的に怒りを抱いてしまう



「私、今、イラっとしたな」と自分の感情に気づく

イラっとした感情を手放すことができる。イライラすることを選ばない。



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

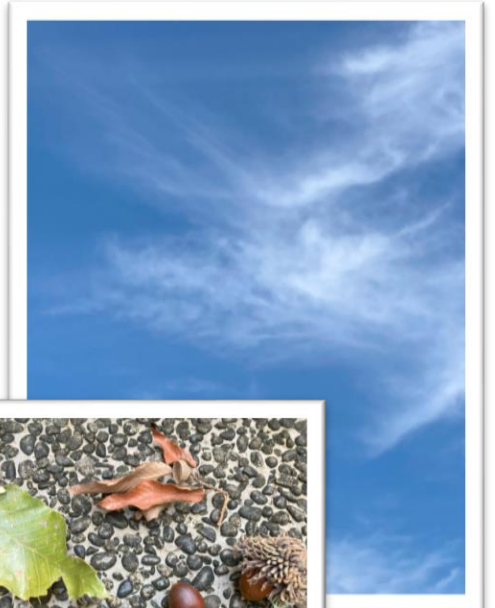
e-mail：soudanshitsu@osaka-ohtani.ac.jp

# 小さい秋みつけた♪



今年の夏はとても暑かったですが、いつの間にか季節がうつろい秋になりましたね。あなたは、どんな時に秋を感じますか？

私は、先日道端にどんぐりが落ちていているのを見つけて、秋だなあと思いました。どんぐりが落ちているという事は、ここにはどんぐりの木があるのかな？とふと上を見上げると、青く澄んだ綺麗な青空が見えました。



さて、「天高く馬肥ゆる秋」なんて言葉がありますが、まさに秋の空気は澄み切って、空が高く見えます。そこでお天気サイトで調べてみると、秋のお天気をもたらす高気圧(移動性高気圧)は大陸育ちで、空気が乾燥しており、青や紫など波長が短い光を強く散乱する分子(酸素分子や窒素分子)を相対的に多く含んでいるんだそうです。そのため、夏の空よりも青々と見え、高く感じるのだそうです。

参考：ウエザーニューズ<https://weathernews.jp/>

秋に関連する言葉は他にもたくさんありますよね。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋・・・

あなたはどんな秋をみつけましたか？

空や木々の紅葉など目に見える秋、秋刀魚や栗など味わう秋、金木犀など香る秋、鈴虫やコオロギ、祭り太鼓の音など聞こえる秋、セーターやススキの穂などふわふわの手触りの秋、いろんなところで秋をかんじてみてください。そうすると新しい出会いが待っているかもしれません。

夏の疲れも出やすい時期なので、自分をいたわりながら秋をたのしんでみてくださいね。



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



# 学生相談室、どうやって利用したらいい？

【どこにあるの？】 20号館1階

正門から入って、左奥の方 / 4号門から入って左手正面にある建物

【どんな時に利用したらいいの？】

利用したいと思った時、身近な人には何となく話しにくいと思った時

例えば

- ・学生生活に充実感がない
- ・授業や単位のことが気になる（不安である）
- ・友人関係で困っている
- ・恋愛で悩んでいる
- ・親との関わりについて考えたい
- ・進路のことで迷っている
- ・夜眠れない、食欲がない、疲れやすい
- ・心身が不安定な感じがする
- ・自分の性格について考えてみたい
- ・性格検査をしたい
- ・災害や事故などに遭い、その場面が思い出され、生活に支障をきたしている

【いつ行ってもいいの？】

など

- ・相談は随時受け付けています（予約の方が優先にはなります）
- ・電話やZoom相談も行っています
- ・相談が重なりやすい曜日や時間帯がありますので、事前に予約を入れていただくと、他の学生さんと重なることもなく、スムーズです



面接中でなければ、ドアを開けていますので、お気軽にインターホンを押してください。

面接中の札がかかっている場合、インターホンを押してください。または、掲示している申込票に記入して、申し込みボックスに入れてください。

学生相談室  
入り口

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

# セクシャルマナーについて考えよう

今年の話題の1つとして、芸能界での長年にわたる性加害（性被害）があげられます。また、2023年7月には、性犯罪の法律改正がありましたので、この機会に確認してみましょう。

## 3つのポイント

### 1. お互いが対等な関係である

相手を大切に思う気持ちがある

### 2. お互いにNOを選択できる状況にある

二人の間に社会的地位の差や上下関係があり、断れない関係ではないか・酔っぱらっていたり、意識がもうろうとしたりしていないか

### 3. 性的同意は、毎回、行為ごとに確認する

一度「いい」と言われたら、ずっと「いい」と思っていないか

⇒ **暴行・強迫・障害・アルコール・薬物・虐待・立場による影響力などで「相手が同意しない意思を表すことが難しい状態」にさせた場合は罪に問われます。**

## 被害にあいそうな人を見かけたら

- ・直接介入する  
加害者に「嫌がっているからやめよう」、被害者に「一緒に帰ろう」と言う
- ・加害者の気をそらす  
加害者の近くで「スマホが無くなった。一緒に探して」などと気をそらす
- ・近くにいる人（学内なら教職員や近くにいる学生）に助けを求める

## 友達から相談されたら

- ・ゆっくり話を聴きましょう  
「話してくれてありがとう」「あなたは悪くない」を伝える
- ・被害者の意志を尊重し、一方的に助言して話を進めたり、安易に励ましたりしない
- ・「どうして逃げなかったの」「そんな服装で出かけたからよ」「早く忘れた方がいい」「しっかりしているから大丈夫そう」「交通事故に遭ったようなもの」「それくらいで済んでよかった」のような声をかけてセカンドレイプをしないように気を付ける
- ・専門家への相談を勧める **学生相談室には相談窓口等の情報があります**

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）

連絡先：0721-24-1049 e-mail：soudanshitsu@osaka-ohtani.ac.jp

# ストレス解消法

今年度もそろそろ終わりに向い、春休みに入った方もいると思います。3月の終わりごろまでの約2か月間、皆さんはどう過ごしますか？

バイトを頑張ろうと思っている人、この一年の復習をしようと思っている人、部活に励もうと思っている人、とにかく楽しむ予定をいっぱい詰め込んでいる人、特に何も計画なくのんびり過ごそうと思っている人、様々だと思います。そんな皆さんに、この機会にぜひやってみてほしいのが、自分のストレス解消法のバリエーションを増やすことです。

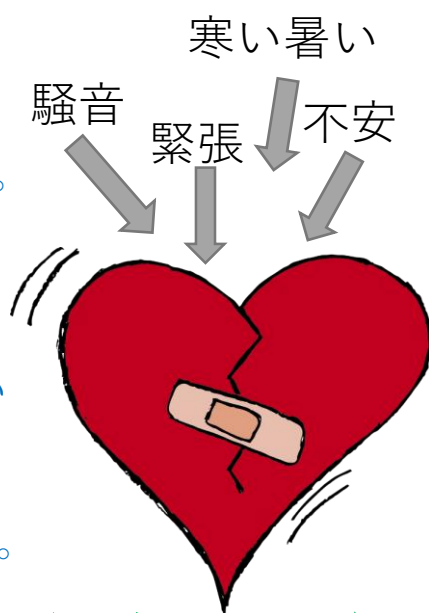
さて、ストレスとは何でしょう。

ストレスとは、圧力という意味もあり、心に何らかの刺激があって反応することです。その刺激のことをストレスラーといい、反応のことをストレス反応といいます。

ストレスラーには環境的なもの(音や気温)、心理的なもの(不安や怒り)、病気などいろいろあります。

特に春は、進級や就職、入学など様々な環境変化があるときです。新しい出会いや別れもあると思います。

それが楽しいことであったとしても、刺激が大きいと知らず知らずのうちに心が疲れてしまうことがあります。



ストレス解消法のバリエーションはたくさんあったほうがいいと言われています。例えば動画を見るのが好きな人は、その動画の体験を自分もやってみると、新しい自分のストレス解消法に出会えるかもしれません。

新年度が始まって、忙しい時期を迎えるまでの、春休みの間をあなたなりのストレス解消法のバリエーションを増やす機会にしませんか？

こちらの動画も参考にしてください。👉 [ストレスとストレスケア](#)

**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



## 学生相談室では「本の貸し出し」もしています

2023年度の授業が終わり、春休みをゆっくり過ごしている人もいれば、部活動やサークル活動を頑張っていたり、ボランティア、アルバイトに勤んでいたり、旅行に出かけていたり、自分に合わせた長期休暇を過ごしていることと思います。

もし、「春休み、何をして過ごそうかな・・・」と思っている人がいるなら、本を読んでみてはいかがでしょうか。学生相談室では本の貸し出しをおこなっています。簡単な手続きで借りることができますので、大学に来た際にも、是非、学生相談室にお立ち寄りください。



最近の貸し出しで多いのは  
「コンビニ人間」  
「かがみの孤城」  
「沈黙のパレード」 です

様々なジャンルの本を置いてあります

- 話題になった本
- 考え方のヒントになるような本
- 比較的、新しい本
- 少し古い本



春休みの過ごし方は人それぞれです。  
自分のペースでお過ごしください。

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)

連絡先：0721-24-1049 e-mail：soudanshitsu@osaka-ohtani.ac.jp