

学生相談室だより

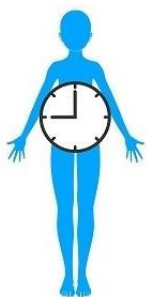
2020.12.24



* * * * 生活リズムを整えるために * * * * * * * * * *

2020年 コロナ禍のなか 色々な面で制約をうけた学生生活。例年のない一年が もうすぐ終わろうとしています。不安を感じながらも 頑張ってきましたね。みなさんにとって どのような一年だったでしょうか？冬休みは 年末で あわただしくなる時期ですが 時にはゆっくりと 一年を振り返りながら 新しい年への心構えをしていきましょう。

ただし あまりのんびりムードになって **生活リズム**を崩さないように。人間の身体には【**サーカディアンリズム**】と呼ばれる体内時計があり 日が昇ったら活動し 日が沈んだら休むというようなリズムが組み込まれています。朝遅くまで寝て ついつい夜更かしを続けてしまい 昼夜逆転気味になってしまう。そうすると



同じような睡眠時間だったとしても 活動する時に悪影響が出てきます。眠い 集中できない だるい やる気がおきないなど。これらの困りごとは 夜間に良質な睡眠をとること つまり生活リズムを整えることで 解消できます。

乱れてしまった生活リズムを戻していくためには **朝 太陽の光を浴びること**。人間は 太陽の光を浴びてから 14時間後には眠くなるようにできています。たとえば 23時に寝たかったら 朝9時には一度起床して 太陽の光を浴びる。脳は そのことで 「朝だ」と認識します。そこから 体内時計がスタートして 14時間がカウントされ 23時には眠くなるというわけです。冬休みだから ゆっくりしたいと思い もし 一日中 家で過ごすとしても ●ちゃんと着替える ●朝ご飯を食べる ●洗面 歯磨きもする というように 体内時計に従って 朝のルーティンを行いましょう。

そのように考えると 睡眠の大切さを 改めて感じますね。良い睡眠をとるためには どうするか。

- 毎朝 同じ時刻に起きるように心がけると 生活リズムが整いやすい。
- 休日に昼寝をするなら 午後3時までに。時間は 20~30分以内に。
- 寝る前に 難しい考え事をしない。 ●布団の中で スマホを見ない。



それと もうひとつ。私達の身体の中では 【**自律神経**】という大事な神経が 内臓の働きや代謝 体温・血圧などの機能をコントロールするために 24時間働き続けています。自律神経が乱れると 肌荒れや便秘 疲れやすいなどの 不快な症状が出たりしますよ。嫌なことがあると 自然に顔が下向き姿勢になりますが そうすると 気道が狭くなり 呼吸が浅くなって 血流も悪くなる。このように 心のストレスは 身体や自律神経の乱れに直結してくるんです。

自律神経を整えるコツは ●ゆっくり深呼吸 ●ストレッチで心身をゆるませる ●ゆっくり湯船につかって入浴する ●安心できる音楽を聴く ●規則正しい生活リズムを維持する・・・自律神経を整えて メンタルとフィジカル 両方の健康を維持していけるといいですね。



2021年が 健やかな一年になりますように。

(文責) 学生相談カウンセラー
臨床心理士 : 深谷 中村