



## 学生相談室だより 第3号

皆さま、いかがお過ごしでしょうか。2020年度は、COVID-19の影響でこれまで経験したことがない環境での就学を余儀なくされた1年だったと思います。学生の皆さまにとりましては、以前のように仲間と触れ合うこともできず、さまざまな不安や戸惑い、未知のウイルス感染症への恐れなど、ストレスを感じるが多かったのではないかと思います。特に、一人暮らしの方や新入生、編入生の皆さまは、さぞおひとりでお心細い思いをしたのではないのでしょうか。また、ご家族と一緒に住む方も、長期化するコロナ禍でステイホームとなり、ご家族との距離の取り方が難しいと感じる方も多いのではないかと思います。先ごろ、ワクチンが開発されて、私たちのところにも間もなく届くという明るい知らせが届くようになりました。あともう少しと思うようにして、ご一緒にこの困難を乗り越えて参りましょう。

さて、学生相談室だより第3号では、この1年の疲れをとるために「睡眠」についてご紹介します。後期も終わったところで、ゆっくり睡眠をとって日ごろの疲れを癒していただき、来年度に向けてのエネルギーを蓄えていただけましたら幸いです。

### 【コロナ禍で起こりやすい睡眠不足】「なかなか眠れない」「すぐに目が覚める」「寝ても疲れが取れない」など

#### 《その原因は？》

- ★ **不安やストレスの増加**⇒自分は大丈夫と思っていても、知らず知らずのうちに不安になったり、ストレスが溜まっていることがあります。そのようなときは、いろいろと考える時間が多くなり、寝る時間になっても脳が休息モードに切り替わらず、なかなか寝付けない、ぐっすり眠れないなど、睡眠に影響が出やすくなります。
- ★ **睡眠時間の後ろ倒し**⇒オンライン授業で生活のリズムを整えるのが難しくなり、つい夜更かしをして翌朝起きるのが遅くなることがあるかもしれません。その生活が習慣化して、睡眠時間が後退すると眠りが浅くなり、長く寝たつもりでも疲れが取れにくくなります。
- ★ **慢性的な運動不足**⇒授業のオンライン化に伴い、一日中パソコンの前に座ったままで気がつくほとんど体を動かしていないというようなことはありませんか？運動不足になると、血の巡りがよくなり、手足が冷えて眠りにつきにくくなり、また脳も活性化した状態が続く「疲れているのに眠れない」といったことが起きやすくなります。

### 【良い睡眠を手に入れるための工夫】

#### 《そのコツは？》

#### ★ **日常生活の中で ON/OFF を意識しましょう！**

例えば、携帯は長い時間みない、土曜日または日曜日は趣味の時間や休養にあてるなど、忙しい毎日の中で区切りをつけることがとても大切です。その方が、タスクをこなすときに集中力もでますし、能率がよくなるのが心理学の分野でも証明されています。思い切って、**オフタイム**をつくりましょう。

#### ★ **起きる時間を一定にしましょう！**

寝る時間が遅くなっても、起きる時間を一定にすることが大切です。夜更かしをしたときは、翌朝起きるのがきつくなりますが、頑張っている時間に起きるようにしてみましょう。そして、朝起きたらまずカーテンを開けて、陽の光を浴びるようにすると、体内時計がリセットされて夜眠くなるタイミングが整います。

#### ★ **体温をコントロールしましょう！**

人の身体には、深部体温が下がると眠れないという仕組みがあるようです。例えば、夕食に温かいものを食べる、ぬるめのお風呂にゆっくりつかるなどして一度体温をあげておくと、効率よく体温が下がり寝つきがよくなると言われています。

#### ★ **こまめに体を動かしましょう！**

運動する時間が取れなくても、散歩や買い物、自宅での軽くストレッチなど、できるだけ活動量を増やすようにしてみましょう。その場で立ったり座ったり、面倒くささらずにモノを取りに行くなどこまめに体を動かすだけでも血行が良くなるそうです。