



学生相談室だより

しっかり眠れていますか？

授業、課題、サークル活動、実習、ボランティア活動、アルバイトなど…。
毎日を忙しく過ごしていると、気づかぬうちに心と身体が緊張し、強張っていきます。
心身の強張りは、睡眠不足をまねきます。睡眠習慣を見直し、より良い睡眠を目指しましょう！

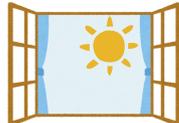


良い睡眠のポイント

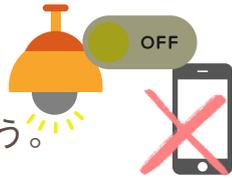
量

- ☑ 理想の睡眠時間は、**7時間～9時間**。
短くても**6時間以上**の睡眠を心がけよう。

リズム

- ☑ **朝食**を食べよう。
- ☑ 起きたら、カーテンを開けて、**朝日**を浴びよう。
- ☑ 起きる時間・寝る時間・食べる時間を、できるだけ**揃えよう**。

質

- ☑ 寝る前は、**光の刺激**を減らそう。
- ☑ 夜の飲み物は、**ノンカフェイン**・**温かい飲み物**にしよう。
- ☑ 寝る前にたくさん食べることは避けよう。

寝る前には
ストレッチや
リラクゼーションが
おすすめ!!



どうしても夕食の時間が遅くなる時は、夕方に少し食べて、帰ってから残りを食べればOK!

布団でできるリラクゼーション

1. ゆったりと横になりましょう
2. **腕（うで）**にぎゅーっと力を入れて、ふうと抜きます
3. **脚（あし）**にぎゅーっと力を入れて、ふうと抜きます
4. **顔（かお）**にぎゅーっと力を入れて、ふうと抜きます
5. ほかに力を抜きたい部位を探して、
力をぎゅーっと入れて、ふうと抜きます



学生相談室の利用のしかた

原則として予約制で無料。1回50分です。

大学HPから自分の都合に合わせて予約ができます。

予約の時間を守り、キャンセルの場合は事前にご連絡ください。

相談内容はしっかりと守られます

学生相談室で相談した内容について、相談者の許可がない限り、第三者に知らせることはありません。

ただし、問題解決のために必要と判断された場合には、相談者の許可を得た上で、必要な範囲内で情報共有を行うことがあります。

※自分や他者を傷つける恐れがあると判断された場合には、相談者を守るために、相談者の許可なく情報共有を行うことがあります。

所在地



開室時間

曜日	担当名	開室時間
月	原田 悠紀	10:00~17:00
火	平野 大心	10:00~17:00
水	原田 悠紀	10:00~18:00 ※長期休み中は 17:00まで
木	閉室	
金	平野 大心	10:00~17:00

開室時間は、変更になる場合があります。
予約フォームから確認してください。

学生相談室HP

学生相談室についての
詳しい情報はこちら



平野カウンセラー

火曜日・金曜日担当

予約フォーム



原田カウンセラー

月曜日・水曜日担当

予約フォーム

