



ジメジメとした梅雨も終わり、いよいよ夏本番ですね。
 そして、もう少しで夏季休暇に突入です！長期休暇に入ると生活リズムが乱れやすくなります。
 そこで、今回のおたよりでは「朝活」についてお話しします。

朝活ってなんだろう？

朝活とは、朝の時間を活用し、いろいろな活動をすることです。
 「朝から動くのは嫌だなあ」と感じる人もいるかもしれませんが、朝に活動することで①生活リズムが整う②精神面の安定③心や生活に余裕が生まれ、充実した1日を送ることができるといったメリットがあります。では、具体的にどのような活動があるのでしょうか？

○朝食を摂る

まずは少しずつ食べる習慣をつけよう！牛乳や果物、シリアルなどでもOK。
 脳のエネルギー源となるブドウ糖を補給し、頭と身体を目覚めさせる

- ◆集中力、記憶力の向上
- ◆便秘の解消



○朝日を浴びてストレッチ

ゆっくり背伸びをしたりしてみよう！
 朝日を浴びると、セロトニンという物質が活性化される

- ◆不安や緊張といったストレスに強くなる
- ◆快眠が得られるようになる



○読書

物語に没頭してみよう！
 脳内でドーパミンという神経伝達物質が分泌される

- ◆現実から離れてストレス解消や、リラックス効果がある
- ◆想像力が豊かになる

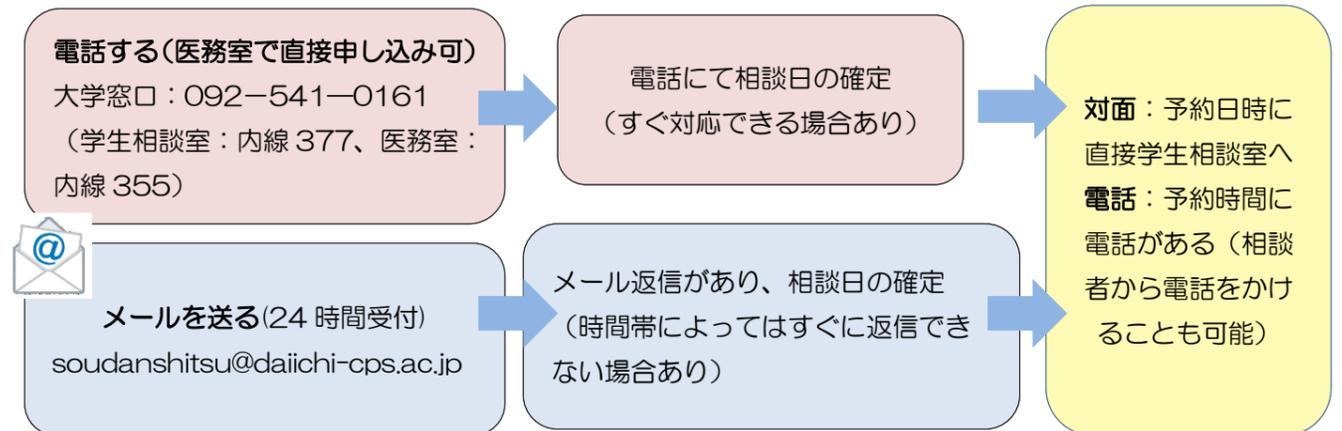


いかがでしょうか？何か特別なことをしようとしなくても、朝のちょっとした時間を活用することで心や身体に良い影響を与えてくれます。体調に気を付けて、充実した夏季休暇を過ごしてくださいね。

学生相談室の予約方法

第一薬科大学の学生なら誰でも無料で相談できます。話した内容は外に漏れることはありません、安心してご相談ください。対面カウンセリングの場合、感染予防に留意し、定期的な換気・消毒等を行っています（詳細は大学HP記載）。

☆臨床心理士(荒木、神近、灰塚、日巻)のカウンセリングは**予約制**です。以下の方法で予約をお願いします。
 ☆臨床心理士以外の相談員の面接は指定の曜日以外で、相談室以外の場所でも相談を受けることができます。詳細は各相談員にメールにてお問い合わせください。



2024年度4月～9月 学生相談員の在室日時

曜日	9:30~12:00	12:00~18:00	備考
月	副田 (soeda※) 薬	日巻 (臨床心理士)	
火	小山(s-koyama※) 薬	神近 (臨床心理士)	
水	藤井 (由) (yu-fujii※) 薬	灰塚 (臨床心理士)	
木	高口 (hiro-k※) 薬	荒木 (臨床心理士)	
金	村山 (murayama※) 薬	栗原 (h-kurihara※) 看	17時まで

各相談員へメール送信時には※部分に@マーク以下を貼り付けてください。@daiichi-cps.ac.jp
 また、開室時間以外の緊急な相談は、学生課にお問い合わせください

場所がわからない場合は学生課や医務室等にお尋ねください。

発行：第一薬科大学 学生相談室
 〒815-8511 福岡県福岡市南区玉川 22-1
 電話：092-541-0161 (内線 377)
 Email:soudanshitsu@daiichi-cps.ac.jp
 発行日：令和6年7月24日