

第一薬科大学



学生相談室だより

2024年度 第4号



2025年が幕を開けました。年末年始のあわただしさやにぎやかさもそろそろ落ち着き、日常に戻ってきたころではないでしょうか。年末年始は夜更かしして昼間遅くまで寝ていたりなどが多くなり睡眠のリズムが乱れてしまっている人も多いかと思い、今回は睡眠をテーマに選びました。皆さんの良い眠りに少しでもお役に立てたら幸いです☆

●あなたの睡眠は足りていますか？

やりたいことがたくさんあって、時間がもったいないなあと必要な睡眠を削って趣味に没頭したり、スマホやPCを見ながら寝落ちしたりしていませんか？あるいは、眠たいのに眠れない、夜中何度も起きてしまう、朝早くに目が覚めて眠れない、起きた時に十分眠った感じがしないなどはありませんか？思い当たる方は、ご自身の睡眠を見直していきましょう。

●睡眠はなぜ必要？

日中活動して帰宅後つかれを感じると思いますが、そういうとき身体だけでなく、実は脳も疲労しています。その疲れた身体や脳を休息させ機能回復させるために睡眠は必要です。睡眠が十分に得られていないと日中に強い眠気が出たり、作業能率や注意力が低下したり、気分が落ち込む、無気力になるなど抑うつ状態になりして日常生活に支障をきたしてしまいます。私たちが起きている間元気に活動するためには、睡眠は不可欠でとても大切なものなのです。

●よい睡眠のための工夫

1 眠くなってから布団に入り、朝起きる時間は毎日そろえる

朝に日光をみてメラトニンを減らすと目が覚めメラトニンの分泌がなくなり、その後16時間後に再びメラトニンが分泌されて眠くなるという睡眠サイクルを利用し、夜の眠気を朝作りましょう！

2 布団で寝ながらスマホ、寝ながら読書をやめる

眠るときにだけ布団に入り、「布団＝睡眠」と脳に覚えさせるようにしましょう。そうすることで布団に入ると自然と脳の働きが眠ることだけに集中するようになり、スムーズに眠りにつくことができます。

3 深部体温の変化を起こさせる

深部体温が急激に低下していくことで夜自然と眠たくなっていきます。就寝の2時間位前に入浴し身体を温めると深部体温の変化が起きるのでお勧めです。また、日中積極的に身体を動かし体温を上げておくのも有効です。

●眠れないときには

- * 入眠ルーティン：毎日寝る前に決まった行動をする。ストレッチ、リラックスできる音楽を聴く、ホットミルクを飲むなど
- * アロマをとりにいれる：ラベンダーやシダーウッド(ヒノキやスギ)など眠りやすくする香りをかいで寝る
- * 睡眠サイクルをリセット：脳に光が届いてから16時間後に眠くなる仕組みを利用していつそのこと遅寝早起きをする

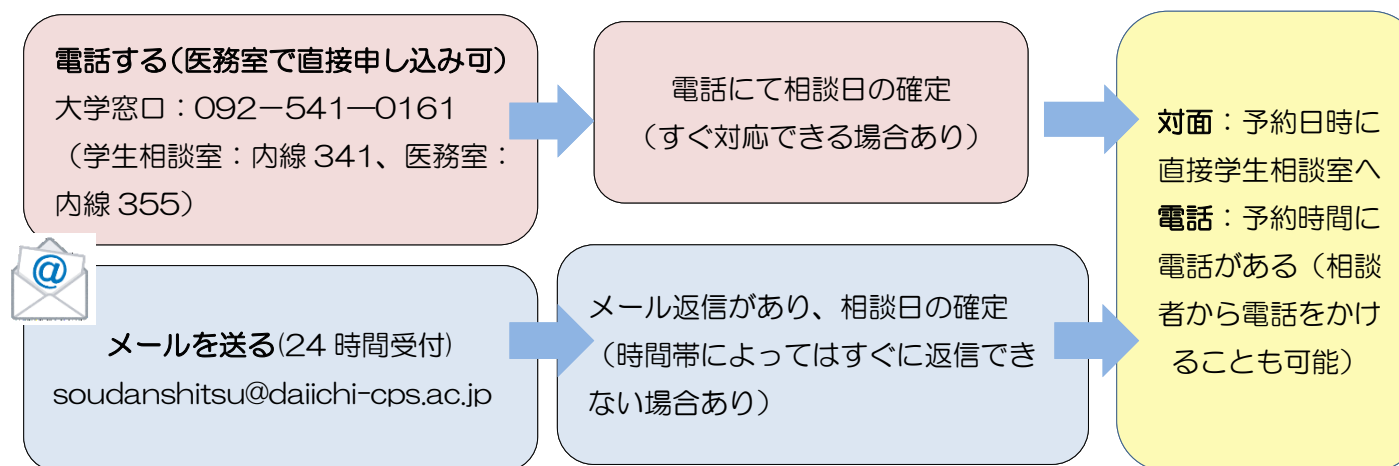
悩みや心配事などがあるときには寝つきが悪くなる、眠りが浅くなる、眠れなくなるなど睡眠に不調が現れやすいものです。悩みや心配事がある、睡眠がうまくいかないなどあれば、どうぞお気軽に学生相談室に相談しに来てくださいね。

参考：治療と職業生活の両立におけるストレスマネジメントに関する研究（平井、2021）

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）。

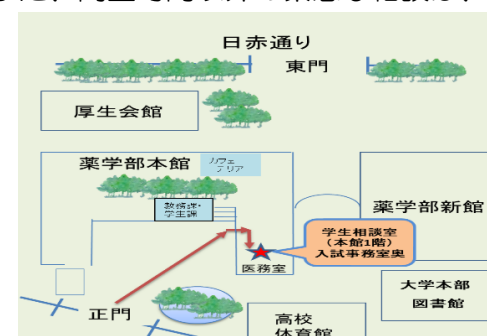
☆臨床心理士(荒木、神近、灰塚、日巻)のカウンセリングは**予約制**です。以下の方法で予約をお願いします。
☆臨床心理士以外の相談員の面接は指定の曜日以外で、相談室以外の場所でも相談を受けることができます。詳細は各相談員にメールにてお問い合わせください。



2024年度10月～3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

****金曜日午後は、栗原相談員に事前にメールで予約してください。その後日程を調節します****
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。



学生相談室の場所が移動しました！

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町 22-1
電話：092-541-0161 (内線 341)
Email:soudanshitsu@daiichi-cps.ac.jp
発行日：令和7年1月14日