

心地よい睡眠習慣、大丈夫ですか？

後期授業が始まり、通常的生活リズムに戻すには少し気合が必要だったりしませんか？。特に今年は猛暑の影響で、睡眠リズムの崩れを自覚された方も多くいるのではないのでしょうか。睡眠の質には、自律神経の働きが作用しており、自律神経系のリズムの乱れがより良い睡眠を妨げてしまうのです。「健康な状態では、睡眠前に癒し系の副交感神経の働きが上がり、緊張活動系の交感神経系の働きが落ちると、体温が1.5℃ほど下がり、心拍も遅くなり、眠りにつける状態になる」と言われています。ベッドの中でスマホを見ていると脳は休まず、心地よい睡眠からは遠ざかってしまいます。眠る1~2時間前から脳をリラックスさせるのが理想的です。スマホ検索やゲーム、テレビ等脳を活性化させるものは控え、軽めの読書、ストレッチ、ゆったり呼吸を意識し、心地よいリラックスタイムを意識してみてくださいね。

出典：杉田正明，片野秀樹著 日本リカバリー協会監修「休養学基礎」

相談支援室からのお知らせ

皆さんの大学生活を充実させるため、相談サービスを上手に活用してくださいね。以下、どうぞ参考にしてください。

Q: ウエルネスセンターは病気やケガ、健康診断で利用するところだから、気軽に行く雰囲気ではないですよね？

A: 気軽に来て良い場所です。「なんでも相談」として、日常的に気がかりな事や、進路等の相談にも対応していますよ。もちろん、悩みへのカウンセリングや各種情報提供もしています。

Q: 悩むことは良くないことなのでしょうか。人の助けを借りるのも抵抗があります。

A: 本来ならばこうありたいというイメージを持っているからこそ、そうならなかった時に悩みが生まれます。悩んだ先には成長があり、一時的にでも人の力を借りることは自立には欠かせない大事なことだと考えます。

リラックスのすすめ

癒しの10秒呼吸法

- ①1, 2, 3で息を吸う
- ②4, 5は止める
- ③6, 7, 8, 9, 10でゆっくりと吐く



盛岡大学ウエルネスセンター

開室時間: 月～金
8:30～12:30/13:30～17:00

電話: 019-601-3091

相談予約は窓口、電話、WEB予約
フォームをご利用ください。

