

# 学生相談室便り

1月担当：坂田香

## 睡眠リズムを整える

今年はお正月休みが短かったですが、ゆっくり過ごせただでしょうか。休み明け、しかも寒い日はなかなか起きるのがつらいかもしれません。反対に、早く寝ようと思って布団に入っても、考え事をしてしまってなかなか寝付けないという人もいるでしょう。今回は、睡眠を良くするコツをお伝えします。



坂田 香

月曜 14～17時

木曜 9～12時

金曜 14～17時

### ・眠気が出てから布団に入る

良い睡眠をとるためには、布団＝眠るという結びつきを強くすることが大切です。眠気のないうちに布団入ってしまうと、なかなか寝付くことができず、その結びつきが弱くなってしまいます。布団に入っても眠れないときは、一度起きて眠気をためるようにしましょう。

### ・起きる時間を一定に

起きる時間のばらつきが大きいと、時差ボケのような状態になり、ボーっとしやすくなります。休日など、朝ゆっくりできるときでも昼まで寝ずに、なるべく平日と同じ時間に起きましょう。

### ・睡眠時間にこだわらない

○時間以上寝なければいけないと考えて、眠れないことに焦るのではなく、朝起きて休めた感じがあるか、日中眠くならないかといったことから判断するとよいでしょう。

学生相談室は射水キャンパス本部棟4階にあります

<連絡先> 電話：0766-56-7500（内線1224）

メール：gakuseisoudan@pu-toyama.ac.jp

