

# 特別サポートルーム通信

2019.2 Vol.9

こんにちは。特別サポートルームの飯竹です。1月は試験勉強や課題提出、論文の作成や卒業制作等で忙しい毎日が続いていたと思います。学生の皆さん、本当にお疲れ様でした。まだ試験や課題がある方も、もうひと踏ん張りです。体調に気を付けて学習に取り組んでください。いよいよ今月から春休みを迎えます。長期休業に入ると生活リズムが乱れてしまい、「朝起きられない...」「一日中眠い...」といった状態に陥りやすくなります。睡眠に関する悩みを抱えている学生は多く、睡眠の調節ができないことによって心身に不調をきたしてしまうケースが少なくありません。そこで、今回は生活リズムを整えるための睡眠のポイントについてお話をしたいと思います。

## 生活リズムを整えるための睡眠のポイント

### ○自分に適した睡眠時間を知る

みなさんは自分に適した睡眠時間を知っていますか？自分の「ベスト睡眠時間」を知っておくと生活の組み立てがしやすくなります。10代後半から20代前半にかけては理想の睡眠時間が7時間とされています。しかし個人差もありますので、7時間程度の睡眠を目安にして、自分にとって最適な睡眠時間を見つけてみましょう。

### ○起床時間を変えない

生活リズムを安定させるための最も重要なポイントは、起床時間を変えないことです。起床時間を7時に設定した場合、就寝時間がバラバラになってしまったとしても、7時に起きられるようにすることが大切です。初めは大変かもしれませんが、1週間ほど継続すると自然に決まった時間に目が覚めるようになります。また、起床時間が安定してくると就寝時間も安定してきます。「自分に適した睡眠時間がわからない」「何時間眠っても眠気が解消されない」という方も、決まった時間に起きることから始めてみましょう。

### ○日中に眠くなった場合には15分～20分程度の昼寝をする（横にならない）

適度な昼寝は眠気や疲労を解消するのに効果的です。但し、昼寝をし過ぎてしまうと、だるさが残ったり、生活リズムが乱れてしまう原因になったりもします。昼寝をするときには椅子に座り、静かな場所で15分～20分程度取るように心がけましょう。

### ○その他

睡眠のリズムが安定してきたら、食事や入浴、運動、自分なりのリラックス方法等についても習慣付けることを意識してみましょう。生活リズム表を作成する等して、生活リズムの確認や修正を行うことも有効な手立てとなります。ぜひ自分に合った生活スタイルを探してみてください。

自分にとってどのような生活リズムが良いのかを考え、理解し、実行できるようになることは社会生活を送る上で大変重要です。この春休み中に、自分自身の健康や生活について見つめ直していただけたらと思います。

お気軽に  
ご相談下さい

問合せ先：特別サポートルーム(7号棟2階)

受付時間：平日 9:00～17:00

土 9:00～13:00 (閉鎖日有)

※北翔大学HP内特別サポートルームカレンダーにてご確認ください

TEL : 011-387-3392

mail : tokusapo@hokusho-u.ac.jp

