

特別サポートルーム通信

2020.1 Vol.18

新年あけましておめでとうございます。本年も何卒よろしくお願い申し上げます。いよいよ2020年がスタートしましたね。今年は東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。日本中が大いに盛り上がる1年になりそうです。

学生のみなさんはそろそろ試験勉強や課題が忙しくなる時期ですね。寒さがより一層厳しくなる時期ですので、無理のないように計画的に進めてくださいね。さて、本日は昨年の2月号でもお伝えしました、「睡眠」と「生活リズム」についてお話をしたいと思います。



自分の生活を確認してみましょう

学生のみなさんとお話をさせていただく中で「なかなか朝起きられない」「眠ろうとしてもなかなか寝付けない」「どれだけ眠っても日中に強い眠気を感じる」といった睡眠に関する悩みを聞くことが多くなってきました。睡眠に関する困り感は、結果として「単位を落としてしまう」「人間関係が悪化してしまう」「失敗が重なり自信をなくしてしまう」など、社会生活にまで支障をきたしてしまうケースが少なくありません。

睡眠は、身体的・精神的・社会的なものに大きく影響します。今年1年を有意義に過ごすために、以下のことを確認しましょう。



◆ 無理な予定を組んでいませんか？

学業以外にもアルバイトや部活・サークル、趣味などの余暇活動に取り組んでいる方が多いと思います。それらの活動も今しかできないかけがえのないものですが、それが原因で単位取得や卒業が難しくなってしまいうこともあります。私自身も経験がありますが「アルバイトは遅刻や欠勤をすると叱責されるから…」と、アルバイト優先の生活になっている人も多いのではないのでしょうか。

心身共に充実した日々を送るためには、「活動の優先順位をつけること」、「自分の体力や睡眠時間に合わせた活動予定を立てること」が大切です。自分の生活についてもう一度振り返ってみましょう。



◆ 困っているのは睡眠だけですか？

睡眠のコントロールが難しい要因として、精神面の不調が関わっている場合もあります。不安障害やうつ病などの一つの症状として不眠や過眠が表れているケースがありますので、睡眠以外にも困っていることがないか考えてみてください。

もし、大きなストレスを抱えている場合には、家族や先生、保健センター部署（保健センター・学生相談室・特別サポートルーム）にご相談ください。



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