

# 学生相談室だより

2021年9月 学生相談室 発行

## 睡眠をととのえる

夏休みももうすぐ終わり、後期がはじまります。今年も暑く、オリンピック・パラリンピックもありましたが、引き続きコロナ禍での過ごし方となり、思っていた夏休み、とはいかなかったかもしれません。

この後期も、予定が確実に見通せない中で始まります。まずできることから！ということで、「睡眠を整える」ことはきっとやっておいて損はないでしょう。

【眠れない時に試したい！6つのメソッド】 引用；睡眠の基本と習慣365

- ①眠ることを一生懸命に考えない；「寝なきゃ」と焦るよりは時間にこだわらずに気楽に。  
昨日より1分でも早く寝たら自分を褒めよう。
- ②単調な作業を試してみる；洗濯物たたみや梱包材の空気抜きなど、頭を使わない、単調な作業がおすすめ。
- ③本やDVDを楽しんでみる；動画よりは断然いい。何度も見たものや結末知っているものもOK。  
ホラー、サスペンス、コメディはドキドキするのでNG。
- ④寝る場所や位置を変えてみる；良くも悪くも脳は単純。見える風景が変わると気分が変わる。  
頭と足の位置を変える、ベッドなら布団で寝る、寝袋を使ってみるなど。
- ⑤楽しいことを思い浮かべる；ストレスを感じたときは特にネガティブな思考にとらわれがち。まずそれに気づくことが一歩。あなたの元気の源になること、プチハッピーを思い出す。
- ⑥ただボーっと星を眺める；夜が早い北海道。もし星が出ていたらラッキーと思ってただただ眺めてみよう。

学生相談室では、  
さまざまな相談に応じています。  
小さな悩み、ささいな迷いでも  
ひとりで抱え込まずに  
気軽に相談してください。  
少しでもよい方法を  
一緒に考えます。



### \*カウンセラー

(臨床心理士・公認心理師)

小田切 昌代 (おだぎり まさよ)

安部 久美子 (あべ くみこ)

中里 真由子 (なかさと まゆこ)

### \*開室時間

平日 9:00~17:00

※水曜 9:30~15:00



### 予約やお問い合わせは下記まで

受付：PAL3階 保健センター

または

PAL3階 学生相談室

電話：011-387-9154

e-mail: [gakuso@hokusyo-u.ac.jp](mailto:gakuso@hokusyo-u.ac.jp)

予約フォーム

QRコード



\*学生相談室の利用は予約されることをお勧めします。空いていれば当日も可。

\*月間スケジュールは、学内掲示板及び大学ホームページに掲載されています。