

## ②学生相談室（豊洲・大宮キャンパス）



もうすぐ、ゴールデンウィークですね。連休に入ると夜遅くまで起きていたり、いつもより遅く起きるなど、生活リズムが崩れがちです。睡眠のリズム崩れると連休明けの生活がうまくいかず、大学生活にも影響することがあります。

睡眠のリズムが崩れてしまうことを概日リズム睡眠障害といいます。  
今回はこの睡眠障害とその予防についてみていきます。

---

### 【概日リズム睡眠障害とは】

概日リズム睡眠障害とは、体内時計の周期を外界の 24 時間周期に適切に同調させることができないために生じる睡眠の障害です。つまり、時差ボケのようなものですが、これは、生活リズムや社会的な要因によって引き起こされることが多く、生産性の低下や社会生活の制限を引き起こすことがあります。

### 【概日リズム睡眠障害の予防方法】

#### 1.規則的な生活リズムの維持

概日リズム睡眠障害を予防するためには、規則的な生活リズムを維持することが重要です。毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きるように心がけましょう。また、昼寝は避け、早寝早起きを心がけましょう。

#### 2.日光浴や運動

昼間に十分な日光を浴びることや、運動を行うことが概日リズム睡眠障害の予防に役立つことが知られています。これらの活動によって、自然な眠気を促すことができます。

#### 3.食事の改善

睡眠には食事も大きく関係しています。概日リズム睡眠障害を予防するためには、就寝前の過剰な食事やアルコール、カフェインの摂取を避けましょう。また、バランスの良い食生活を心がけることも大切です。

#### 4.就寝前のスクリーンの使用を避ける

就寝前にスマートフォンやパソコン、テレビなどのスクリーンを使用することは、睡眠に悪影響を

与えることが知られています。スクリーンのブルーライトは脳を刺激し、眠気を妨げるため、就寝前はスクリーンを避けましょう。

## 【まとめ】

概日リズム睡眠障害は、規則的な生活リズムを維持することや、日光浴や運動、食事の改善、睡眠前のリラックス、就寝前のスクリーンの使用を避けるなどの方法で予防することができます。大学生は、不規則な生活リズムや学業やアルバイトなどのストレスから、概日リズム睡眠障害になりやすい傾向があるため、これらの予防方法を実践して、健康な睡眠を取るように心がけましょう。

困ったり、迷ったり、悩んだりしたら、学生相談室を利用しましょう。

## 学生相談室の利用について

皆さんが学生生活を送る上で、悩んだり、迷ったり、不安になったりすることがあるかもしれません。誰かに話を聞いてもらいたくなったときには、一人で悩んだりすることなく「学生相談室」を利用してください。

<h3 style="text-align: center; margin: 0;">相談室でできること</h3> <p><b>カウンセリング</b> カウンセリングでは、将来の進路、学業意欲、人間関係、性格、心の健康などのさまざまな問題について、あなたに一番ふさわしい道をともに探求します。</p> <p><b>コンサルテーション</b> 家族や友人、研究室のスタッフや先生など、周りの人が心理的問題を抱えているときにどう対処したらよいかといった相談（コンサルテーション）も受けています。</p> <p><b>相談内容を同意なく第三者に伝えることはいたしません。原則として秘密を守ります。</b></p>	<h3 style="text-align: center; margin: 0;">このような相談をお受けします</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>・人間関係のトラブル</li><li>・学業上の問題</li><li>・精神面での不安</li><li>・進路や将来について</li><li>・セクシュアリティについて</li><li>・その他</li></ul> <p style="font-size: x-small;">「どう話していいかわからないけど困っていることがある」「自分ではないけど、友達のことについて話したい」 ・・・なんでもOKです！ ※必要に応じて、適切な医療機関・相談機関をご紹介しますことも可能です。</p>	<h3 style="text-align: center; margin: 0;">相談室開室時間</h3> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">※事前予約制です</p> <p>▶<b>授業期間：</b> 平日（月曜日～金曜日） 9時～17時 授業のある土曜日（概ね隔週） 9時～15時</p> <p>▶<b>夏期間：</b> 平日（月曜日～金曜日） 10時～16時</p>
<h3 style="text-align: center; margin: 0;">予約のしかた</h3> <p>①電話でのご予約 予約専用ダイヤル：048-687-5112 ※豊洲・大宮キャンパス共通 ※電話番号を通知しておかけ下さい</p> <p>②WEBからのご予約 <a href="https://onl.bz/JisAj2k">https://onl.bz/JisAj2k</a></p> <div style="text-align: right;"></div> <p style="font-size: x-small;">※ご希望の相談日時と、相談方法（対面、Zoom、TEL）をお申し込み時にお知らせください。</p>	<h3 style="text-align: center; margin: 0;">開室時間外だけど相談したい！ そんなときは…</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>・Cotree 24時間対応オンラインカウンセリングサービス 芝浦工大生は月2回まで無料 ※月2回以上のご利用は料金が発生します。 詳しくはHPをご覧ください</li><li>・ひまわり（東京都医療機関案内サービス）</li></ul>	 <p>学生生活、忙しいデスヨネ お気軽にご相談くださいネ…</p>