

学生相談室より

ふだんから不安定な睡眠のリズムでいると気分にも影響を及ぼします。
質のいい睡眠で、日々の課題や勉強を乗り越え、
楽しい冬休みを迎えましょう ✨



快眠のコツ



朝起きたら太陽の光を浴びよう

体内時計がリセットされて、自然と
夜に眠りやすくなります

朝ごはんを食べよう

集中力がUPし、体内リズムも整います
生協に「200円朝食」がありますよ♪

仮眠は20～30分まで

熟睡しないことが重要です

夕方以降はカフェインを避けて

(保健室の記事も参考に★)

10分程度の散歩など

軽めの運動を取り入れよう

眠れないときの飲酒は控えよう

寝つきやすくなるはりますが、途中で目
が覚めたり質は低下して逆効果です

眠くなったら寝床に移動しよう

寝る時だけベッドに移動することで頭
が睡眠モードになりやすくなります

いかがでしたか。取り入れやすいものから少しずつ実践してみてください(^^) /

無料オンラインカウンセリングサービス

cotree のご紹介

学外相談機関「cotree」による

オンラインカウンセリングの提供をはじめました。

学生相談室の閉室時間や夜間にも

無料でご利用いただけます。

→→→→

詳細はこちら



学内の学生相談室（対面/zoom/電話による相談）の

利用をご希望される方は[こちら](#)から。

（現在大変混みあっており、ご予約日の案内まで

お時間をいただく場合がございます）

→→→→

申し込みはこちら

