



学生相談室からの メッセージ



相談室 利用方法

★当面の間、電話相談を基本とさせていただきます。 ★対面での相談を希望される場合は必ずお電話でご連絡ください。 ★相談をしたい時は、予約をされるとスムーズです。

● 電話番号 03-3237-2911

● 予約専用アドレス gakusou.gr@kyoritsu-wu.ac.jp ①学籍番号 ②氏名 ③電話番号 ④相談希望日時(第1～第3希望)

kyoritsu アドレスよりお申込みください。折り返しご連絡をします。

● 受付時間 <月～金>10:00～17:00 <土>10:00～12:30 *受付時間や開室は変更になる場合があります。変更時は kyonet にてお知らせをします*

就寝前のリラックスタイムのススメ

みなさんは寝る前どのように過ごしていますか？日中は外の活動に注意が向いていますが、夜になると関心は自分に向きがちに。寝る前に出来なかったことばかり思い出し自分はダメだ～と落ち込んだり、不安なことが浮かんできてなかなか眠れない…。また、早く寝なきゃと焦せるほど目が冴えて眠れない…。みなさんも体験したことがあるのでは？寝る前のこうした不安や緊張は、睡眠に影響を及ぼすことがあります。睡眠には心身の疲労を回復する働きがあり、体と心のバランスを保つ上でとても大切なもの。スムーズに入眠するためには、心身のリラックスが重要に。今回は就寝前のリラックス方法をご紹介します♪

身体や心が緊張

→ 交感神経が優位な状態となり、目が覚めて入眠しにくくなる

身体や心がリラックス

→ 副交感神経が優位な状態となり、入眠しやすくなる



クリックすると「リラックス法」のページにとぶよ！

リラックス方法

・音楽を聴く ・アロマやお香を焚く ・ストレッチング ・呼吸法 ・眠りのためのリラックス法 etc.

例えば音楽に注意を向けることで思考の渦が止まり、音楽自体のリラックス効果も。考え続けるのではなく、注意を他にそらすなどして切り替えるなど思考の渦を止める工夫も大切。

リラックス方法は人それぞれ、自分にあったリラックス方法を見つけてみてくださいね。

短い時間でもセルフケアをして自分の心と体をいたわりながら過ごしていきましょう。

誰かに話すこともセルフケアの一つ、こんなことぐらいでと自分で決めつけず気軽にご相談くださいね。

