

# 学生相談室 だより No.89



## 特集 季節の変わり目、どう過ごす？

### 後期に向けて

暑い日が過ぎ去り、秋の気配が色濃くなってきました。気の抜けない日々は続いていますが、長期休暇中には少し羽を休められたでしょうか？

後期が始まり、卒論や就職活動などでまた忙しい毎日が始まります。生活リズムの変化に順応するには時間とエネルギーが必要です。気温の変化も激しい時期ですから、無理をせず、自分のペースでこの時期を上手に乗り切ってください。後期も実り多い時間が過ごせますことをお祈りしています。

学生相談室利用について [こちらをクリック！](#)

### 年間行事

ヨガ体験ワークショップ（オンライン）

10月26日（火）16：30-18：00

詳細についてはHPでお知らせします



### コラム①快眠のコツ 早寝早起きをやめてみる

早寝早起きが大事だ、とは昔からよく言われてきました。実は睡眠というのは個人差があり、早寝早起きが合っている人もいれば、そうじゃない人もいます。睡眠時間についても、長い人、短い人、人それぞれですから8時間睡眠にこだわる必要もありません。

起床は自分の意志が関与しますが、入眠に関しては異なり。入眠には、自然にやってくる眠気を待つ方が大事です。つまり頑張って寝ようと思うと失敗に終わります。早く寝ようと意気込む日に限って眠れないのはそのためです。眠りには副交感神経が関与するので、出来るだけリラックスすることをすると眠りやすくなります。徐々に照明を落とし、軽めの読書、音楽やラジオ、ストレッチやアロマなどをのんびり行うことがお勧めです。興味のありすぎる内容の本や頑張りがすぎる筋トレなどは交感神経を優位にさせてしまうので、どうでもいい感じで行えるものがないでしょう。

眠ることは頑張ることではありません。頑張るのは朝起きる時だけです。早く起きることが出来れば、早く寝やすくなります。早起きのコツとしては、毎朝同じ時刻に起きること（休みの日も一定に）、起きたら光を取り入れ、体内時計のスイッチを入れましょう。昼寝をする場合は15時前までに30分以内に留めましょう。正解はありません。自分に合った方法が見つかるまで、いろいろ試してみるのがいいと思います。

### ☆今日のアロマ☆ 『ラベンダー』



秋は寒暖差が激しく、自律神経が乱れたり、気分も沈みやすい時期です。エッセンシャルオイル（精油）は植物の花や葉などから抽出したオイルです。**ラベンダー** 交感神経と副交感神経のバランスを整える。リラックス効果が高い。眠れない時にも。**使用方法** アロマディフューザーがあれば便利ですが、ない場合は、マグカップに熱いお湯を入れ、精油1～2滴を落としてみても香りを楽しめます。ハンカチやティッシュペーパーなどに1～2滴落として、机や枕元に置いておくのもおすすめです。

もっと日本を。もっと世界へ。