

うまく眠れないときには…

よりよい眠りのためのいくつかのコツをご紹介します

- ① 適切な睡眠時間は人によって違います。日中の眠気で困らなければ十分と考えましょう。寝る時間にこだわらないで、眠くなってから床に就くようにするとよいでしょう。
- ② 床に就く前 4 時間はカフェイン摂取を避け、1 時間は喫煙を避けてください。眠る前に、軽い読書・音楽・ぬるめの風呂・心地よい香り・筋弛緩法(ストレッチ)などでリラックスするとよいでしょう。※読書は、先が気になるストーリーよりも、繰り返し読んでお気に入りの本や写真集などがお勧めです。
- ③ 毎日、なるべく同じ時刻に起きるようにしてみてください。早く起きていれば、自然に早く眠れるようになるものです。
- ④ 朝、目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計のスイッチを入れてください。夜の照明は明るくなりすぎないようにしましょう。
- ⑤ 三度の食事は規則正しくとるようにしましょう。おなかがすきすぎて眠れそうにないときには、軽い夜食をとってもよいでしょう。規則的な運動は眠りを深くします。
- ⑥ 昼寝は、15 時前の短時間(20～30 分間)にしておきましょう。

参考:厚生労働省、精神・神経疾患研究委託費「睡眠障害の診断・治療ガイドライン作成とその実証的研究」2001 年度研究報告書

①～⑥のような工夫をしてみても、なかなか眠れないときがあります。

なにかこころに気になっていることがあるときには、ゆっくりと眠れないことも多いのです。

一人で抱え込み、苦痛が大きくなる前に、信頼できる大人に相談してみませんか？

学生相談室では、日常のささいなことでも話題にして欲しいと思います。

うまく話せないのではないかと心配したり・緊張したりする方も多いのですが、学生相談員は「無理なく・話したいことを・話せそうなときに・話したい分だけ」ということを一番大切に考えています。