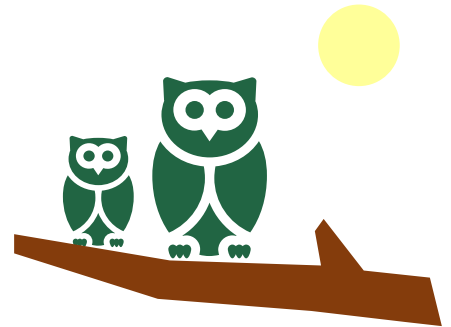


心の健康と睡眠

3月は自殺対策基本法で定められた「自殺対策強化月間」です。また、3月18日は睡眠健康推進機構が制定した「春の睡眠の日」（春の睡眠健康週間：3月11日～25日）です。心の健康は睡眠と密接に関係しているといわれています。3月はこの2つのテーマについて考えてみましょう。

🌙* 睡眠不足の心への影響

睡眠は体の休息だけでなく、脳の疲労回復や記憶の整理と定着など心の健康にも重要な役割をはたしています。そのため、睡眠不足が続くと記憶力や意欲の低下、感情的不安定、うつ病の発症など、様々な心の不調につながる事が研究によって明らかになっています。



🌙* 睡眠状態から心の不調に気づく

「よくないことを考えてなかなか寝付けぬ」「眠りが浅い」「夜中に目が覚める（早朝に目が覚める）」「熟眠感がない」「寝ても疲れがとれない」など、睡眠によって十分な休養が得られていないと感じたら、それは心の不調のサインかもしれません。放置せずケアを行きましょう。

🌙* 眠れない日が続いたら誰かに相談しよう

つらい気持ちをひとりで抱え込まず、誰かに相談してみましょう。身近な人に限らず、電話相談や地域の保健センターなど、意外と多くの相談先があります。誰に相談してよいか迷ったら、まずは学内の学生相談室や保健室へお喋りをしに来てください。

学生相談室

【開室日】授業のある日の毎週火～木曜日 11:00～17:30

※ 3月の開室日は、3月8日（水）11:00～17:30のみ
前期は4月5日（火）から開室予定

【場 所】本館2階の階段を上がって下りた正面の部屋

※ 4月から1号館2階の東の端（本館3階から1号館に入って右奥の部屋）に引っ越します

【予 約】① gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp にメール
（件名に「相談予約」、本文に学科・学年・氏名・連絡先・希望日時を明記）
② 学生支援センターまたは保健室で予約する

保 健 室

【開室日】平日 8:45～17:30（長期休暇期間は閉室の場合があります）

【場 所】本館1階（スクールバス乗り場側）