

学生相談室だより

2023年6月号
大阪青山大学学生相談室

6月の季節を快適に過ごすために

今年は梅雨入りの時期が早く、台風の関係で5月末には近畿地方も梅雨に入りました。しばらくはお天気がすっきりしない日々が続くかもしれません。この時期を、みなさんはどのように捉えますか？多くの方が、お天気の方がいい！と思うかもしれませんが、中には雨が好きと言う人もいます。雨粒が木々や建物に当たる音、土のにおい、蛙の鳴き声（都会にはあまりいないかも？）、水たまりや池の波紋等。雨の風情は様々なところで感じられます。近年増えているような災害級の豪雨となると、さすがに風情などとは言っていられませんが、本格的に夏に入る前に、できるだけこの時期を楽しくポジティブに過ごせるといいですね。

あなたの睡眠時間、足りていますか？

みなさんが毎日取っている睡眠時間は、十分だと感じていますか？日本人は世界的にも睡眠時間が短い人種だそうです。昼間に強烈な眠気が来て集中力が低下している人や、気持ちが最近落ち込みがちな人は、もしかしたら睡眠時間が足りていないことが影響しているかもしれません。または、睡眠の質が伴っていないのかもしれません。

睡眠は、「ししおどし」に似ていると言われています。朝目覚めてから少しずつ眠気が溜まっていき、ある程度まで溜まると睡眠を取ることで、眠気が一気に流れ出し、またからっぽになります。昼間の短い仮眠で一時的に眠気を逃がすことも、脳のリフレッシュに有効だと言われています。

睡眠は心身に大きな影響を及ぼします。しっかり睡眠時間を取れている状態と、睡眠時間が不足している状態とでは、脳の働きのパフォーマンスが違います。なかなか安定した睡眠時間を取れないという人は、一度睡眠について意識してみるのも良いかもしれませんね。（相談室で睡眠記録をつけることが可能です）

（参考 『別冊 睡眠の科学知識（ニュートンムック）』2023年4月、ニュートンプレス）



学生相談室イベント「大人のプラバンづくり」

○日時 6月20日(火)～22日(木)昼休み
(昼食持参可)

○場所 1号館2階202 学生相談室控室

○持ち物 材料費として100円

○予約 1号館2階 学生相談室(開室日)、
4号館2階 学生支援センター

相談予約の仕方

○開室日に直接来室するか、4号館2階
学生支援センター、本館1階保健室で
予約可

○電話 072-737-6566 (直通・開室日)

○メール

(gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp)

6月の開室日

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

赤色=開室日(全て火～木曜日)

●開室時間 11時～17時30分

●場所 1号館2階東端の部屋
(本館3階の渡り廊下から入り右奥)