



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.26〕

発行 : 平成26年4月1日 拓殖大学学生主事室

新年度を迎え、希望に満ちあふれていると思います。新入生は、大学生活に少し戸惑いを感じていると思いますが、徐々に慣れていきます。あわてないでください。4月・5月は生活が変わり、自然と心が不安定になりがちですが、「こころ+ハーモニー」を意識して、まずは目の前の、すぐにできることから、一步一步前進していくことが大切です。皆さんにとって、意義ある大学生活となりますことを願っています。

Topic 今まで朝寝坊していたので、起きられるか…

厚生労働省は、健康に役立つ睡眠の知識を深めてもらおうと、睡眠の指針をまとめました(3月24日付)。2003年に策定された指針の見直しで、注意するポイントを若い人、働く人、高齢者世代ごとに示したのが特徴。
【平成26年3月25日(火) 読売新聞朝刊 社会面】

厚生労働省『睡眠の世代別指針策定』

～ 厚生労働省の睡眠指針が示した世代ごとの注意点 ～

- 若い人：寝床でメールやゲームなどを長時間しない。休みの日も朝寝坊をしない。朝起きたら、寝室に太陽の光を入れる。
- 働く人：十分な睡眠を確保。日中の仕事や活動に支障をきたすことがなければ問題なし。午後の早い時間に30分以内の昼寝が効果的
- 高齢者：長く眠ろうとすると睡眠が浅くなり、夜中に目が覚めやすくなる。日中は寝過ぎず適度な運動を行い、メリハリをつけた生活を送る

「指針では、成人の標準的な睡眠時間には個人差があるものの、10代前半までは8時間以上、25歳が約7時間、45歳が約6時間半、65歳が約6時間と、加齢とともに減っていくとした。若い人の場合は、寝床に入って携帯電話のメールやゲームを長時間続けないこと。光の刺激で目がさえてしまうためだ。夜型の生活にならないように、休みの日でも朝寝坊はしない。」とあります。
心当たりのある人は、今日、今晚から心掛けてください。十分な睡眠、良質な眠りが、活力ある大学生活の源になります。また、心の不調の多くは、睡眠の質が原因とも言われています。ご注意ください。

大学生活に対する不安や悩みなどがありましたら是非一度、学生総合相談窓口である学生主事室へ来室して下さい。随時、専門職である学生主事が相談に応じます。

八王子キャンパス	管理研究棟1階	八王子学生主事室	〔学生主事3名〕
文京キャンパス	C館2階	学生主事室	〔学生主事3名〕
※月～金	9:00～17:00	土	9:00～15:00

各種相談日のご案内【4月】

- 心の健康相談日**—専門医が来校し、心の健康に係わる不安や悩み等への医学的対処法を直接アドバイスしています。
〔文京キャンパス〕 18日(金) 14:30～17:00
〔八王子キャンパス〕 24日(木) 13:30～16:00
 - 法律相談日**—本学教員による、法律に係わる諸問題についての相談機会を設けています。
〔八王子キャンパス〕 24日(木) 12:40～13:20
 - 女子学生のための相談日**—本学女性教員による、女子学生のための相談機会を設けています。
〔八王子キャンパス〕 25日(金) 12:40～13:20
- 〔予約制〕 相談希望者は、何れかのキャンパス「学生主事室」で事前に予約して下さい。