



夏から秋にかけて、涼しくなり、気温や台風による気圧の変化、

いわゆる「季節の変わり目」による不調はありませんか？

気温の寒暖差とともに、気圧の変動などの影響で自律神経のバランスを崩しやすい季節です。

気圧や気温の変化を、耳の奥にある内耳が敏感に感知します。

内耳とは、三半規管や前庭など体のバランスを保つ部分です。「季節の変わり目」の変化は、内耳の前庭神経を通り、脳に伝達され、自律神経がストレス反応を引き起こし、交感神経が興奮状態になります。

その結果として、めまい、心拍数の増加、血圧の上昇、慢性痛の悪化などの身体症状が現れやすくなります。

(参考) <https://kenko.sawai.co.jp/healthcare/201804-02.html> より

生活リズムや睡眠リズムのずれについて

調査によると、理想の睡眠時間は 1 日 8 時間ですが、実際の平均睡眠時間は 6 時間でした。

みなさんも、



「スッキリ目が覚めない」
「なんか体がだるい」

といったことはありませんか？

不調の原因は様々ありますが、全国の労働者を対象にした研究で、

平日と休日の睡眠時間帯のずれが大きい人ほど、疲れやすいことが分かりました。

平日と休日の就寝・起床時間が 2 時間以上ずれて、体内リズムが乱れた状態を

「ソーシャル・ジェットラグ」といいます。

ソーシャル・ジェットラグがある人は、病欠が多く、過去半年間の風邪を引きやすいことが分かりました。

具体的には、睡眠は「セロトニン」というところを安定させるホルモンの分泌にも影響があると考えられています。

なんだかぐっすり眠れてないなという時に、イライラしたり、
ボーっとしたり、集中しにくかったり、したことはありませんか？
夜ぐっすり眠り、朝すっきり目覚めるには、体内リズムが重要です。



筋トレなどで筋肉を動かす習慣があると、体温が上がり体内リズムの乱れに有効です。ジムで筋トレ以外にも、寝転んで足をバタバタしてみるや、ラジオ体操など、軽いストレッチ運動なども効果があります。

(参考) <https://www.kpu-m.ac.jp/doc/news/2022/files/31108.pdf> より

相談室はこんな時に利用されています



人間関係 について

- ・クラスやサークルになじめない
- ・身近な人とうまくいかない
- ・どう接したらいいか、心配な人がいる 等

授業や進路 について

- ・授業についていけない
- ・課題のやり方がわからない
- ・オンライン授業での難しさや困りごと
- ・就職や進路について 等



心身の健康 について

- ・気持ちが落ち込む
- ・やる気がでない
- ・よく眠れない
- ・なんとなく身体の調子がよくない 等

■プライバシーを守りながら、ご相談をお聞きします。

■どのようなことでも、気軽にご相談いただけます。

- ・臨床心理士・公認心理師の資格を持つ
カウンセラーが、解決の糸口を見つける
お手伝いをします。
- ・「こんなことを相談してもいいのかな？」
と迷う時は、まずはお気軽にご連絡ください。



裏面で、相談・予約方法についてお知らせしています

相談室を利用するには ～ 3つの方法があります



① 来室による対面相談

② 電話相談 : 048-974-9211 (相談室直通)

※原則として予約制ですが、①②はカウンセラーが空いていればそのままお受けできます。

③ オンライン相談 : Google Meet / Zoom相談を利用します。

①～③すべての相談の 予約申込みフォーム はこちら

<https://forms.gle/2JqbF621iEFzV6ct6>



(1) 予約申込フォームに必要事項を入力して送信。

(2) 相談室から予約の確定メールが届いたら、予約完了です。

当日の返信ができないこともありますので、日時に余裕をもってご連絡ください。

□ 受付時間 月曜～金曜 9:00-16:30 ※祝日は閉室です。

□ 場 所 3号館1階 医務室向かって右奥（階段の裏）

□ 相談室メール : k-soudan@stf.bunkyo.ac.jp

相談室 HP

▶▶▶ 詳細は [相談室ホームページ](http://www.koshigaya.bunkyo.ac.jp/koshigak/health/consultation) をご覧ください ▶▶▶

<http://www.koshigaya.bunkyo.ac.jp/koshigak/health/consultation>



●●● 【相談室カウンセラーからの一言 ～秋に向けてやりたいこと～】 ●●●

(平田) 秋きぬと目にはさやかに見えねども風の音にぞおどろかれぬる・・・大根や冬野菜の種まきです。

(樋口) 夏に先送りした、ベランダの水掃除。寒くなる前に終わらせたいです。

(葦名) 快適に過ごせるこれからの時期は運動に最適ですね。ぜひ身体を動かしたいです。

(志村) 色々やりかけの作業を終わらせて、ゆっくり漫画を読もうと思います

(杉野) 秋の夜長に、たっぷり睡眠をとりつつ、刺繍やもの作りなど趣味の時間も楽しみたいです🌙

(塩沢) 読書の秋、積読の本たちを整理整頓して、読めるものから着手したいです。

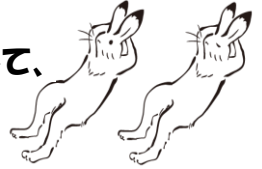


良い眠りの為の工夫の一例



休日は、睡眠不足を補おうと昼近くまで寝るのではなく、
いつもの睡眠の前後にプラスする意識を。

ふだん「0時就寝→6時起床」ならば、「23時就寝→7時起床」にして、
「中央時間＝3時」をずらさないようにするのがポイントです。



- ① 眠る1～2時間前に、ぬるめのお湯で入浴する。
可能なら、20分前後浸かれることで、よりリラックスできると言われています。

- ② 休日も、平日も、起きる時間を変えない。

- ③ 好きな音楽を聴いたり、本を読んだりして、寝る前はリラックスして過ごす。

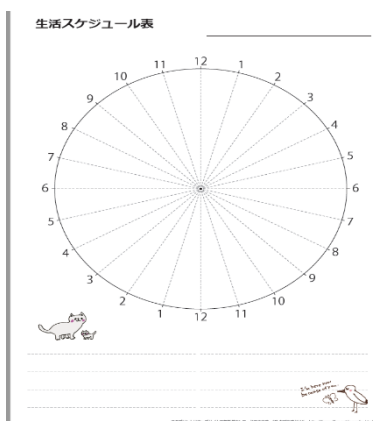


- ④ 部屋の明かりを暗くする、寝る1～2時間前にはスマホの電源を切る。
蛍光灯やスマートフォンなどの強すぎる光は脳を覚醒させ、入眠の妨げになります。

- ⑤ 朝起きた時に、朝日を浴びて体内リズムをリセットする

1日の生活を記録すると、あなたの生活リズムがどんなリズムかわかりやすくなります。
起きた時間、食事をとった時間、ウトウトした時間や、昼寝、入浴した時間、布団に入った時間など、
まずは1日分記録してみませんか？よりよい眠りのためのポイントが見えてくるかもしれません。

参考例



(参考)<https://happyilac.net/24schedule-en.html> より