

～ 学生・職員のみなさんへ ～

新型コロナウイルス感染症拡大に伴う自粛・制限は緩和されている状況ですが、大学への入構制限、友人と今まで通り会えない、アルバイトができない…など不安な日々が続いています。新入生に至っては、入学式もなくキャンパスライフを味わうこともなくインターネット授業となり戸惑いを抱いていると思います。また、4回生以上は卒業論文や就職活動などを控え不安や焦りを感じていると思います。このような急激な日常生活の変化は、誰もがストレスを感じ不安や戸惑いを抱くものです。メンタルヘルスの不調を未然に防ぐためにも、心身の健康を保つために今できることを知ってほしいと思います。



🌸 体内時計の働きをスムーズにしましょう

体内時計が働くことで自律神経のバランスが整い、つらい気持ちを和らげるにつながります。体内時計を正確に働かせるためには、毎日規則正しい生活を送ることが不可欠です。起床・就寝時間、学習時間、食事の時間、大まかでもいいので決めましょう。また、起床時はカーテンを開け朝の光を浴びることで、体内時計をリセットされ一日の活動開始スイッチが入ります。睡眠リズムが乱れている場合は、夜早く寝るより、眠気を我慢して朝早く起きてみましょう。

🌸 良い睡眠をとみましょう。

「なかなか寝つけない」「睡眠時間は十分なのに疲れが残る」などありませんか？睡眠の質が悪化すると、集中力や注意力が低下したり、頭痛や心の状態が不安定になったりすることがあります。必要な睡眠時間は人それぞれです。年齢や季節によっても心地良いと感じる睡眠時間は異なります。睡眠時間にこだわらず熟睡感を得られればOKです。質の良い睡眠のために、入眠前のスマホやゲームは避け、リラックスする時間を持ちましょう。例えば、ぬるめの入浴。ポイントは38度前後で10分くらい。入浴するタイミングは寝る1時間前が良いでしょう。熱いお湯や長風呂は交感神経を高めてしまうのでNG。

🌸 適度な運動をしましょう。

家の中で過ごす時間が多くなりましたが、適度に運動することで筋力の維持だけでなく交感神経が働きポジティブな気持ちになります。三つの密(閉鎖空間、密集、密接)を避け、社会的距離を保ちつつ散歩や運動をしてみましょう。テレビのラジオ体操は毎日同時刻に放送されるので生活に取り入れやすいですよ。また、オンライン授業になり今まで以上にパソコンやスマホの使用が増えたことで、首・肩のこり、目の疲れなど症状がでることもあります。定期的に肩まわりや背中ストレッチをし、目を休ませるなどしましょう。

🌸 TO DOリストを作成してみよう。

大学でも本格的にオンライン授業が導入され、ひとりで授業や課題に向き合う時間が増えています。あれもこれもと頭がいっぱいの時は可視化することで優先順位が明確になります。例えば、課題のための情報収集をする、家族にメールをする、食材の買い出し…など「今日やること」を書き出してみましょう。

🌸 情報との付き合い方。

テレビや新聞、スマホのニュース欄など多くの情報が流れていますが、信頼できる正しい情報を得てください。また新型コロナウイルス関連の情報を得ることも大切ですが、情報を取り入れすぎると不安や憂鬱になることがあります。そんな時は「ニュース番組は1つにする」「大阪府のHPをチェックする」など限定して情報を得るとよいでしょう。

新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～（日本赤十字社）

<http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/pdf/211841aef10ec4c3614a0f659d2f1e2037c5268c.pdf>

「疲れが取れない」「寝つきが悪い」など身体の不調、「不安」「イライラ」「落ち込む気持ち」など心の不調が続くときは、ひとりで悩まず保健センターへご相談ください。





睡眠とメンタルヘルス

学生の皆さんから、「寝付けない」「寝た気がしない」と睡眠に関するお悩みの声が多く聞かれるようになりました。同時に体の問題として「頭痛」に悩まされていることもわかりました。睡眠の質を保つことは心の健康と直結しています。不眠・睡眠障害は、心の病気(うつ病)を招くだけでなく、集中力や注意力が落ちたり、頭痛や消化器症状も引き起こします。慣れないオンライン授業や遅くまで課題と向き合う日々を送っているかと思いますが、「睡眠」に関心を持ってほしいと思います。



優しい光の選択

「寝る前のスマホはブルーライトの強い光で睡眠に悪影響。」というの一度は聞いたことがあると思います。人は夜になると自然と睡眠ホルモン(メラトニン)が分泌されます。スマホやパソコン画面が発するブルーライトの強い光は、この睡眠ホルモン(メラトニン)の分泌をストップさせます。そのため睡眠の質が低下します。可能であれば夜10時以降はスマホやパソコンを遠ざける生活が良いのですが、オンライン授業や課題に取り組む中では難しいので、画面の色を暖色系に変えるなど工夫してみてください。

睡眠環境を整える

日に日に暑さが増して、夏に向かって季節が変化しているのを感じますね。暑さや寒さなど気温の変化は体に負担がかかります。エアコンのつけ方は「寝付くまで」「起床1時間前にタイマーセット」など人それぞれですが、おすすめは「朝までつけっぱなし」です。睡眠中の室温は一定にしておくことで体への負担を減らし、熟睡感につながります。室温：26度前後、湿度：50%が最適です。もちろん湿度なども調整することが望ましいですが、除湿器を持っていない方はエアコンだけでもOK。また、接触冷感素材の寝具を使用するのも良いでしょう。つるつる素材やタオル生地など色々出ています。室温も寝具も自分好みの心地よさを重視しましょう。

自分なりのリラックス法

寝る前にゆっくりと心が落ち着く時間をつくりましょう。軽いストレッチやぬるめの入浴、ハーブティーを飲むなど自分に合ったリラックス法を探してみてください。ぬるめの入浴なら、38度前後のお湯に10分くらいがよいでしょう。ハーブティーや好きな香りのハンドクリームなどアロマ効果を取り入れるのもおすすめです。ハーブなどの香りを嗅ぐことでストレスが軽減され自律神経を安定させてくれます。軽いストレッチやマッサージは副交感神経を優位に働かせリラックス効果が期待できますが、逆に筋トレや熱い入浴、歯磨きなどは交感神経が活発になり目がさえてしまう可能性があるので避けましょう。カフェインや刺激物は夕方以降控えるとgood。

布団に入っても眠れないとき

布団に入ってもなかなか寝付けない時、ついスマホを見たり、あれやこれやと考え悩み始めて心配や緊張でかえって眠れない状況になっていませんか？眠くないのに無理に寝ようとするのは逆効果です。そんな時は一度布団から出て気分転換をしましょう。リラックスする音楽を聴いたり、40度程度の白湯やホットミルクを飲むのもおすすめです。入眠をスムーズにするポイントは「眠くなったら布団に入る」ことです。

「でも、やっぱり…眠れない。」「熟睡感が得られない。」「疲れが残る。」

そのような場合は、「眠れない」苦しみを我慢しないで専門医を受診してください。
不眠や睡眠障害には治療を必要とする病気が隠れていることがあります。

「眠れない」は身体からのメッセージです。

話を聞いてほしい、どんな病院(診療科)に受診すればよいか教えてほしいなど、
どんな些細なことでも構いません。いつでも保健センターへご相談ください。





～ みんなの声 ～



入眠儀式のようなものがある、まずぬるめの白湯を飲み、布団の上で軽くストレッチ、鼻から吸って口からゆっくり吐く深呼吸をするの。寝起きがすっきりして最高よ。 40代・女性

私はお気に入りの花の香りのハンドクリームをつけるの。好きな香りに包まれて体の力が抜けて優しい気持ちで眠れるわ。

10代・女性

僕はあえて苦手な科目の本を読んでいるよ。
難しいから自然と眠くなっておすすめだよ。(笑)

10代・男性



眠れない夜にはカウントダウン睡眠法が良いと聞いてから実践しています。100から99.98...って頭の中でゆ〜っくりとしたペースで数えるだけなんです。いくつ数えていたのか忘れてしまったらもう一度100から。普通に数をカウントするよりほんの少しの集中力が必要で、それが他の余計な思考をストップしてくれるそうです。

50代・女性

私の場合は、絵本「おやすみロジャー」を読むとすぐに眠くなってしまいます。絵本の冒頭に“車の運転している人のそばで絶対に音読しないこと。”と注意書きされているくらい心理的な作用があるようです。

寝る前に子供に読み聞かせをしているのですが、いつも私の方が先に眠くなってしまいウトウトしてしまいます。最後の方になると眠くて仕方なくなります。

絵本を読むときのコツは、主人公になりきって心を重ねることかなと思います。

30代・女性