

たくさん学んで、いろいろ経験して…素敵な学生生活を過ごすためには、心と体の健康がとても重要です。今回は、心と体の健康を保つポイントを紹介します。

先ずは心！

6月病？ この季節なんとなく落ち込むことはありませんか？

人の心の中には、時として自分をいじめる次のような考えが起こることがあります。心が落ち込むときは、こんな考え方が活発に働いているときです。

<p>白黒志向</p>  <p>白か黒かどちらかで、グレーはない</p>	<p>マイナス化</p>  <p>何でもない事でも悪い出来事にすりかえてしまう</p>	<p>べき志向</p>  <p>絶対にそうするべき！ 一つの方法しか考えられない</p>	<p>レッテル貼り</p>  <p>一部を見てレッテルを貼ってしまう</p>	<p>責任の取りすぎ</p>  <p>すべて自分のせいだと考えてしまう</p>
<p>一般化のしすぎ</p>  <p>普通は…本当は…と一つの考えを全部にあてはめてしまう</p>	<p>心のサングラス</p>  <p>一つの事にこだわって現実が見えにくい</p>	<p>心の読みすぎ 先読み</p>  <p>みんなが私をバカにしているなど、思い込み、考えすぎ</p>	<p>拡大縮小化</p>  <p>良い事も悪い事も等しく見ることができない</p>	<p>感情の決めつけ</p>  <p>感情だけで全部決めてしまう</p>

八巻香織「一人でできる心の手あて」参考

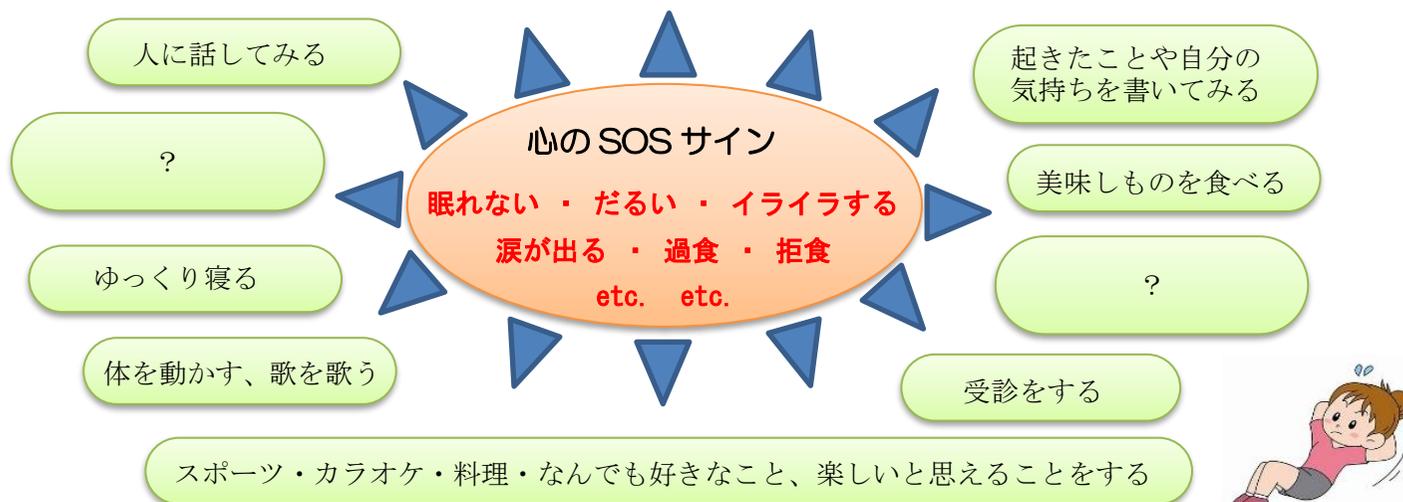
あなたの心の中で活発化してしまいがちな“オニ”はいましたか？
このような考えが活発化すると、『人が自分をどう思うか考えすぎる』『相手の期待に応じようと気負いすぎる』『Noと言えず我慢を重ねすぎる』『人と比べてとことん落ち込む』『自分をとことん責める』など、心がいじめられすぎてストレスがどんどん溜まり、知らぬ間に心の健康が損なわれていきます。

自分に負荷をかけてしまう考え方が活発化しているときの、心のSOSサインを早期にキャッチしてストレス解消を図り、イキイキ、ハツラツと過ごしたいものですね！

また、落ち込むことがあった時は、その出来事と自分の心の状態を紙に書くなど、目に見える形にしてみましょう。そうすることで、自分の考え方のクセを見つけ、少しずつ対応する力がついてくるはずです。



心のSOSサインも、ストレス解消の方法もいろいろあります。自分の心のサインや、自分に合ったストレス解消法を探しておきましょう！



私のSOSサイン (落ち込みを感じる時の様子)

○
○
○

私のストレス解消方法 (好きなこと、スカッとすること)

○
○
○



次は体！

その① 睡眠

今、野球界で活躍中の大谷選手も村上選手も、睡眠をととても大切にしているそうです。最高のパフォーマンスを得るためには、質の良い十分な睡眠が必要です。質の良い睡眠には、『スムーズに入眠できること』、『深く眠れたと実感できること』、『スッキリと目覚められること』の3つの要素が揃うことがポイントとなります。

睡眠は、身体の機能の修復や、体温の調整に関わるホルモンの分泌量とも深い関わりがあります。ホルモンの分泌量は代謝促進や自律神経を整えることにもつながり、睡眠の質を上げることで身体の機能を修復するだけでなく、脳の疲労の蓄積も予防する効果が期待できます。そして、美容効果や仕事のパフォーマンスがあがるなど、様々な方面で良い影響をもたらします。

以下に、忙しい毎日の中でも、効率よく質の良い睡眠をとるためのポイントを紹介します！

① 布団にスマホ・PC を持ち込まない

日没後のTV・スマホ・PCのブルーライトは体内時計を乱し、昼夜逆転の「時差ボケ」状態に落ち入らせます。特に入眠前のブルーライトは、眠気を生み出すメラトニンの分泌を抑え睡眠の質を下げ睡眠不足を起こします。

② カーテンを閉め電気を消して寝る

テレビや照明をつけたまま、ソファで寝落はNG！さらに、外の照明や気になる音で眠りを邪魔されないよう、安心して休める環境づくりが重要です。

③ アルコールや夕食は早めに！
寝酒、夜の喫煙・カフェインは×！

アルコールは、入眠を一時的には促進しますが、中途覚醒が増えて睡眠が浅くなり、熟睡感が得られなくなります。また、ニコチンには覚醒作用があるため、就寝前の喫煙は入眠を妨げ、睡眠を浅くします。就寝前 3~4 時間以内のカフェイン摂取も、入眠を妨げたり、睡眠を浅くする可能性があるため、控えた方が良いでしょう。カフェインは、コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、栄養・健康ドリンク剤なども多く含まれています。

おやすみなさい



眠りの『質』も『量』も大切！

④ 寝だめや長時間の昼寝・夕寝をしない

寝だめは睡眠不足解消にはならないことが研究で分かっています。寝だめや長時間の昼寝は、生活のリズムを崩す元になり、逆に睡眠の質を下げてしまいます。休日などで沢山眠ることが出来るときは、早く寝て睡眠を確保する方法（早寝普通起き）が有効です。

なお、午後3時までの30分以内の昼寝は仕事や勉強の効率が上がるとも言われています。タイマーをかけ上手に休むと良いですね。

⑤ ぬるめのお風呂に入る、温かい飲み物を飲むなど、リラックスできる方法をとる。

その② 食事

バランスの良い食生活は、心と体を健康に保つ基本になります。今回は学生のみなさんにありそうな食生活の状況を、Q&A形式でみていきます。ぜひ参考にしてください。

学生にありがち食生活 Q&A

Q：バイトで夕食が夜遅くなってしまいます。

A：遅くなってしまったときは、夕方と夜で2食に分けてみましょう。

例えば、夕方、仕事の合間につまめるおにぎりやサンドイッチなどの軽食を食べ、帰宅後の夕食はおかずだけにしてみます（←オススメは、豆腐とカット野菜で簡単鍋！）。

POINT

軽食を食べるメリット！

⇒夕方に軽く食べておくと、帰宅後の食事のあと、血糖値の急上昇を抑えられます。また、空腹で帰宅した後の夜中の食べ過ぎの予防にもなります。

Q：朝食を食べた方が良いのは分かりますが、作る時間がありません。

A：調理いらずの簡単メニューでパワーアップ！

例えば、「バナナとヨーグルト」や「シリアルと牛乳」など。お金も時間もかけず、エネルギーや日本人に不足しがちなカルシウムを摂取できます。家で食べる時間がなければ、コンビニなどで買って大学で食べるのもアリ。無理なく朝食を食べることを習慣化しましょう。

引用：農林水産省 ちょうどよいバランスの食生活 <https://www.maff.go.jp/syokuiku/wakaisedai/attach/pdf/balance-8.pdf>

お知らせ

◎新型コロナウイルス感染症が5類に移行しました。今までの変更点は以下の通りです。引き続き、手洗い等の感染対策はしっかり行っていきましょう！

(1) 出席停止期間

学校保健安全法施行規則において「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」となりました。

(2) 濃厚接触者の特定

保健所から新型コロナ患者の「濃厚接触者」として特定されることはありません。また、「濃厚接触者」として法律に基づく外出自粛は求められません。

引用：厚生労働省 新型コロナウイルス感染症の5類感染症移行後の対応について <https://www.mhlw.go.jp/stf/corona5rui.html>