

# 生活リズムについて



みなさんは春休みをどんなふうにご過ごしていますか？ バイトに精を出しているひと、クラブに精を出している人、ゆっくり家でくつろいでいる人、さまざまかと思いますが、そんな春休みライフで生活リズムが乱れてはいませんか？ 明日は昼からでいいからと夜更かしている人も多いかと思いますが。

夜更かしなど生活リズムが乱れている人は、4月に入って授業が始まると(4月から1限は9時始まりです！)、朝起きられない、ダルイ、やる気がおきないということになりがちです。

それは、自律神経のバランスが乱れているからかもしれません。



自律神経とは、その時々々の体の状況に応じて、バランスを保つ働きを持っています。暑いときは汗をかいて体温を下げたり、運動時に心臓にたくさんの血液を送って運動機能を高めるなど、意識せずに体がその時々々に必要な機能を発揮しています。そのバランスが乱れると、誤作動を起こしてしまいます。バランスが乱れる原因として

- ✿ 睡眠や食事の時間が不規則になっている
- ✿ 心配事などストレスがかかっている



が、あげられます。

自律神経のバランスを保つためには、まずは、生活リズムを整えることが必要です。生活リズムを整えて新しい学年である4月を迎える準備をしましょう。心配事やストレスがある方は学生相談室に相談にきてください。

ちなみに、睡眠のバランスを整えるためには、体内時計の乱れを調整する必要があります。体内時計はいわゆる時計のようにねじを回して簡単に整えることはできません。1日に調節できる時間は1時間程度と言われています。12時間ずれている人は12日かかるので、今から逆算しておいてくださいね。

4月から授業時間割が変わります！

令和6年(2024年)4月より授業時間割を下記の通り変更します。

時期	1	2	3	4	5	6
時間	9:00	10:45	13:05	14:50	16:35	18:15
時間	10:30	12:15	14:35	16:20	18:05	19:45

睡眠については、こころ、ほっこり学生相談室だより第1号もご覧ください。

👉「こころとからだと睡眠」

こちらの動画も参考にしてください。

👉[ストレスとストレスケア](#)

学生相談室は、春休み中も開室しています。

学生相談室 (20号館1階)

開室日 : 月曜日～金曜日10時～17時

(月・水曜日は17時半まで)

電話 : 0721-24-1049

e-mail : soudanshitsu@osaka-ohtani.ac.jp



# 自分で自分をいたわってあげよう

-上手に自分で自分をケアするために-

## ●学生のストレスあるある

新しい環境になって、  
友達の輪の中  
に入れるかなあ

単位が取れる  
のか心配

LINEの返信がない、  
友達に嫌われている  
んじゃないかなあ

就活がうまく  
いかない、自  
分は役に立た  
ない人間なの  
かなあ



アルバイト先で  
怒られてばっか  
りで嫌だなあ

## ●あなたは大丈夫？

- イライラしたり、すごくときどきしたり、気分が沈むようなことはない？
- 何となく落ち着かなかったり、食欲がなかったり（すごくあったり）、眠れなかったり（寝過ぎたり）することはない？
- お腹や頭が痛くなったり、以前より汗の量が多いと感じたり、肩がものすごく凝ったりすることはない？

## ●自分で自分をいたわる時間を作ろう → 上手にセルフケア

自分の好きなことをする時間  
を取ってみよう

好きな本（マンガ）を読む、  
音楽を聴く、ゲームをする、  
スポーツをする、スポーツを  
観る、いつもとは違う道を  
散歩する、好きな物を食べる

身近な信頼のできる人に話をしてみましよう



ゆっくり、ゆったりする休憩の  
時間を取ってみよう

肩の力を抜いて、大きく深呼吸  
吸をしてみましよう

お風呂にゆっくり入ってみよう  
いつもと違う入り方をするの  
も1つです（入浴剤を入れたり、  
アロマをたいてみる）

**学生相談室**（20号館1階）

**開室日**：月曜日～金曜日10時～17時（月・水曜日は17時半まで）

**電話**：0721-24-1049

**E-mail**：soudanshitsu@osaka-ohtani.ac.jp

# 学生相談室ってどんなところ



今回は、学生相談室がどんなところなのかを紹介したいと思います。学生相談室は、学生さんが大学生活をスムーズにおくれるように一緒に考えていくところです。

相談というと、深刻な悩みを想像するかもしれませんが、たいしたことがないと思っていても、「やる気がでない」「最近疲れがとれない」「眠れない」「ごはんが美味しくない」などのサインがでていませんか？

たとえば・・・

友だちのこと、恋人のこと、家族のこと、勉強のこと、将来のことや進路のこと、就職のこと、部活やサークルのこと、バイトのこと、自分自身の性格のこと、身体のこと、昔体験したつらかったことなど、どんなことでも構いません。

そのほかにも学生相談室では、

✿ 年に2回ティーアワーの開催

☞今年度第1回は、6月26日(水)3限に開催！

ティーアワーについての詳細は[こちらのポスター](#)参照

✿ 毎週月曜日のお昼休みにカウンセラーと一緒にご飯を食べるランチアワー(お茶付き お弁当は各自持参)

✿ 本の貸出や性格検査など心理テストなど、いろいろな活動をしています。

場所は、20号館1階、正面玄関を入って右手にあります。

月曜日～金曜日の10時から17時(月、水は17時半)まで開いていて、資格(公認心理師、臨床心理士)を持ったカウンセラーがいます。

森 布季(毎日) 西河 友則子(月、水)

いつでも来室していただけますが、面接中のときは、ドアが閉まっています。事前に電話で予約をしてもらえるとスムーズです。



20号館正面  
入口から入っ  
てこの衝立の  
奥です



ドアが閉まっ  
ているときは  
インターホンを  
おしてください

不在時は、申し  
込みカードをポ  
ストにいれてくだ  
さい。後ほど連絡  
します。



学生相談室 (20号館1階)

開室日 : 月曜日～金曜日10時～17時

(月・水曜日は17時半まで)

電話 : 0721-24-1049

e-mail : soudanshitsu@osaka-ohtani.ac.jp

## 「気象病」について

学生相談室で皆さんのお話を聴いていると、数年前に比べ、台風や大雨の時に体調を崩しやすいと話す学生さんが増えていると感じます。

「気象病」は病気の名前ではなく、低気圧や寒暖差など、気象が原因でさまざまな疾患の症状が悪化することを示しています。

### 「気象病」の主な症状

頭痛、だるさ、めまい、耳鳴り、倦怠感、関節痛、肩こり、腰痛、気分の落ち込み、眠気、イライラ、ブレインフォグ（頭の中にモヤがかかったようにぼんやりして、物事を思い出せない状態を指す言葉）、腹痛、下痢 など。

### 自分でできる対処方法

- ◆ 天気や体調を毎日チェック
- ◆ 起床時間、入眠時間は毎日出来る限り同じ時刻に
- ◆ 睡眠時間の確保 ◆ バランスの良い食事
- ◆ 適度な運動（特に有酸素運動が効果的）
- ◆ 入浴またはサウナで身体を温める（発汗を促進）
- ◆ 夜遅くまでスマホやパソコンを見ないように
- ◆ できるだけストレスを溜めないように、発散する機会を作る
- ◆ **首や耳周りの血流を良くするマッサージやストレッチをする**



第77回ティーアワー

**「マインドフルネスによるリラクゼーション」**に参加してみよう！



**2024年6月26日（水）**

**13：05～14：05 第3体育館2階**

「からだ」も「こころ」も **ほっこり**した体験を  
味わうことができます。

<内容の詳細>



<申込QRコード>

**学生相談室（20号館1階）**

**【開室日】月曜日～金曜日 10時～17時**  
**（月・水曜日は17時半まで）**

**【電話】 0721-24-1049**

**【E-mail】 soudanshitsu@osaka-ohtani.ac.jp**

# 自分の言いたいことを上手に伝える

あなたは、どのように自己表現しているでしょうか。自己表現の仕方には、3つのタイプがあります。

## ①自分よりも他者を優先し、自分のことを後回しにするタイプ。

### ☞非主張的（ノンアサーティブ）

自分の気持ちや考え、意見を表現しなかったり、しても伝わらないようなあいまいな言い方をすること。自分を抑えて相手を優先した結果、相手に自分の思いを理解してもらえない。

## ②自分のことだけを考えて他者のことを考えないタイプ

### ☞攻撃的（アグレッシブ）

自分の意思や考え、気持ちをはっきり言うことで、自分の言動の自由を守り、自分のために自己主張しているが、相手の言い分や気持ちを無視あるいは軽視して、結果的に相手に自分を押し付けている。

## ③自分のことをまず考えるが他者にも配慮するタイプ

### ☞アサーティブ

自分も相手も大切にし、自分の気持ち、考えが正直にその場にふさわしい方法で表現され、相手もまた表現できる。結果として互いの意見が一致する場合も、一致しない場合も話し合っ譲り譲られたりしながら双方の納得のいく結論を出す。お互いに尊重された感覚をもてる。

アサーションには、「自他尊重の自己表現」という意味があり、自分を大切にして「話す」ことと、相手も大切に「聴く」ことの相互交流、相互作用が含まれています。

簡単にアサーティブになることは難しいかもしれませんが、今一度、あなたのタイプは何かを考えてみてもいいかもしれません。

アサーティブトレーニングの本もたくさん出ています。学生相談室にも本が何冊かあります。貸出もしているので、ぜひご利用ください。

学生相談室で貸出しています



参考文献：平木典子著「三訂版 アサーション・トレーニング: さわやかな〈自己表現〉のために」日本・精神技術研究所 (2021/6/24)

学生相談室 (20号館1階) ※8/10～8/20は休室

開室日：月曜日～金曜日10時～17時

(月・水曜日は17時半まで)

電話：0721-24-1049

e-mail：soudanshitsu@osaka-ohtani.ac.jp