

こんにちは。皆さん、いかがお過ごしですか？
そろそろ春休みですね。健康に気をつけつつ、充実した日々を過ごしてくださいね。

長い休み中に気が滅入ってくる人へ

時間を持て余す状態が続くと、生活にハリが無くなり、気持ち
がもやもやしたり、やる気が低下したり、不安なことや嫌なことを
たくさん考えるようになってしまいます。

🕒時間を有効に使うことがポイント

長い休みの時こそ、普段できないことを。少し何かするだけで
もやもやした気持ちがすっきりすることもありますし、今後に生か
せる新しい発見につながることも。

例えば…

降りたことがない駅で降りて散歩、作ったことのない料理に挑
戦、ちょっとそこまで小旅行、連続物のドラマを見る(お勧めは
LOST, プリズンブレイク)、免許取得、連絡の途絶えていた友人
に連絡、部屋の模様替え、チーズフォンデュ、などなど。

誰かと一緒にやってみてもいいかもしれませんね！



クイズ

生活リズムが乱れると起こりやすくなる問題はどれでしょう？

- ① 意欲の低下, 集中力の低下
- ② お肌が荒れる
- ③ 太りやすくなる
- ④ 薄毛, 抜け毛が起こりやすくなる

(答えは下にあるよ！)

こんなことはありませんか？

体は疲れているのに眠れない…

布団に入ってから2時間も経ってしまった…

早く寝なきゃ！
なんで眠れないのだろう？



そんなときは

1. 体を少し温めてから布団に入る
(体温が下がり始める時が寝やすいタイミング)
2. 朝日をしっかりと浴びる
(朝日を浴びることで、体内時計がリセットされ、夜、眠りやすくなる)
3. 眠れない時は布団を出る
(眠れない時は無理に寝ようとせず、思い切って何か別なことをするのも有効)
4. ほっと出来る何かを取り入れる
(身体と心がリラックスすると眠れる)

心の相談室予約方法

1. ポータルサイト <http://www.ryukoku.ac.jp/hoken/>
2. 電話(9時~17時) 深草・大宮 → (075) 642-1111(内線 1254) 瀬田 → (077) 543-5111(内線 7684)
3. 直接来室 こころの相談室で受け

