

今年度は新型コロナウイルスの影響で、今までにないスタートになりました。  
不安を感じている人、ストレスが溜まっている人はたくさんいるのではないのでしょうか。  
こんなときこそ、心身の健康を守るために睡眠はとても大切です。

睡眠不足は、心の状態や物事のとらえ方にも影響します

- ◆頭の中で不安が膨らむ
- ◆物事を悲観的に考えやすくなる
- ◆イライラして身近な人とぶつかる
- ◆課題や作業に集中できない



よい睡眠をとるためには、様々なコツがあります

## ○生活リズムを整える

外出の機会が減ると、朝遅くまで寝て、夜更ししやすくなるかもしれません。  
毎朝同じ時間に起きよう心掛けると、生活リズムが整いやすくなります。

## ○昼寝をするなら午後3時までに

時間はできれば20～30分程度に済ませましょう。

## ○寝る前に難しい考えごとをしない

考えごとは脳を興奮させ眠りを妨げます。気がかりなことがあって、どうしても考えてしまうときには、音楽を聴いたり、軽い読書をしたりするのは効果的です。

※アルコールは睡眠を浅くします。気持ちを紛らわせるための飲酒はやめましょう。

## ○布団の中でスマートフォンを見ない

インターネット上には、事実とは異なった、不安を煽る情報が多く存在します。  
夜中に一人で次々と読んでいくのは避けましょう。

心身をいたわりながら乗り切っていきましょう！

なにか困りごとや不安があれば、まずはお電話ください。

こころの相談室予約方法：深草・大宮・瀬田 こころの相談室総合受付に、  
お電話をお願いします。(075) 645-5777

こころの相談室の最新情報はポータルサイトで確認できます。

<http://www.ryukoku.ac.jp/hoken/>

