



発行日：2023 年 6 月 1 日

発行者：芝共立キャンパス学生相談室 TEL 03-5400-2640

テーマ：なかなか眠れないときどうしていますか？

相談の中でなかなか寝られないという話が出てくることがあります。心配事があるとなかなか眠れなかったり、眠りが浅くなったりする人もいます。そこで今回は、相談室カウンセラーに寝付けないときの工夫や、寝る前のルーティンについて聞いてみました。

日中適度な運動すれば、夜、睡眠欲求が高まり快眠できることは科学的にも間違いないことです。快適な入眠のためにはそれが基本ですが、それでも眠れないことってありますよね。眠いはずなのに眠れない時に行う対処法については、私もこれまでいろいろ試しました。結局一番効果があったのは、力を抜くということです。眠れないときは無意識のうちに体に力が入っていると言います。このような緊張状態ではなかなか眠れないわけです。そこで、布団の中でわざと力を入れ、体に力が入っていることを数秒間感じたら、その力を一気に抜いてください。脱力したまま、何も考えずにしばらくその姿勢を保てばいつの間にか寝ているはずです。かなり効果ありますので参考にしてください。そうは言っても人それぞれ違うと思いますので、いろいろ試してみて、自分に一番相応しいものを見つけるのが良いでしょう。（大江）

最近、寝室までたどり着けず、居間で転がっている自分に気付く毎日です。夕食の後片付けが終わってお茶でもと思って用意したのに、次の瞬間、朝になっているのです。以前はラベンダーと北海道のモミの木からとった精油をブレンドして部屋いっぱい香りが広がっていました。横になって北海道の大地に揺れるラベンダーや森林の中を抜けていく自分を想像しながら穏やかな気持ちで眠れるように。ところが、先日パタッと眠れなくなりました。疲れているはずなのに。大好きなアロマや音楽もダメ、明るくなりかけてきた部屋をぼんやり眺めながらあと1時間で起きるのか……。とつぶやいたところでどうやら眠れたみたいです。いつもの時間に目が覚めました。どうにもならないときには、とりあえず横になるだけでも休まるかな……。と思ったりします。あまり参考ににならないですね。（小林）

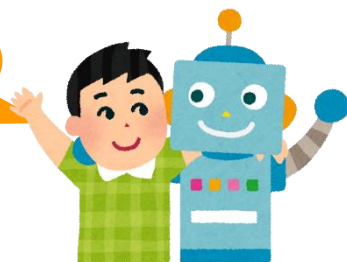
どうやって眠りにつくか、睡眠の質に関わる大事なポイントだと思います。夕食後、片付けなどを終えてから入浴しますが、入浴後はコップ1～2杯の水を飲み、しばらく本を読んで過ごします。本の選び方がポイントで、好きな作家や読みたかった本だと夜更かししてしまうので逆効果。読む気はあるけど…ちょっと読みにくい、長い、登場人物多い、などの理由で「積読」となっている本の出番です。しばらくして体が冷えてくると、自然に眠くなってくるので、その期を逃さず布団に入ります。たまになかなか寝付けられない時もありますが、そういう時は「寝なきゃ！」とは思わず、手足をぐーっと伸ばして、目を瞑って、「手足の先がポカポカしてくる」と暗示をかけます。なんだかポカポカしてくる気がして、ふと気付くと朝なので、きっと少しは眠っているのでしょう。（横田）

理想の寝る前のルーティンとしては、ぬるめのお風呂にゆっくりつかり、寝る1時間前には間接照明にして、お風呂から出たらリラックス系の音楽をかけ、アロマオイルを焚いてゆっくりストレッチをします。それから温かいハーブティを飲みながら日記を書いてゆったりした気持ちで電気を消して横になります。ということが毎日できればいいのですが、だいたい寝られない時は、考えることややることに追われて、そんな余裕もなく、早く寝ないと明日起きられない、と焦るからなお眠れず、ついスマホに手をのばすという悪循環になっています。そういう時は、照明を暗くして目に入る刺激を減らし、スマホやテレビなどブルーライトは遠ざけ、横になったら足から順番に、まず力を入れてから一気に抜くということを、足、おなか、腕、頭の順番にやるとリラックスできます。暗くする、ゆったり呼吸する、力を抜く（そのためにまず力を入れる）、がポイントです。（石田）



寝られないのは自分だけではないとわかるだけでも安心します。どれが正解、ということもないと思いますので、いろいろ試してみて、自分に合った方法を見つけてください。

学生相談室の利用方法



Q1. どのような場所ですか？

学生相談室は、皆さんが学生生活を送っていく中で
出会うさまざまな事柄について、気軽に相談できるところです。

Q2. どのような相談ができますか？

たとえば、人間関係について、サークルや友人について、学業上の悩み、家庭のこと、心身の健康問題、性格や適性について、進路、人生観、自分自身を知りたい・見つめ直したいなど、様々な悩みについて相談できます。また、必要に応じて他の窓口への紹介も行います。相談内容については秘密を守ります。

Q3. 相談の申込はどのようにすればいいですか？

原則として予約制となります。予約をご希望の場合は、電話してください。

学生相談室 TEL: 03-5400-2640 (平日のみ/9:30~17:30)

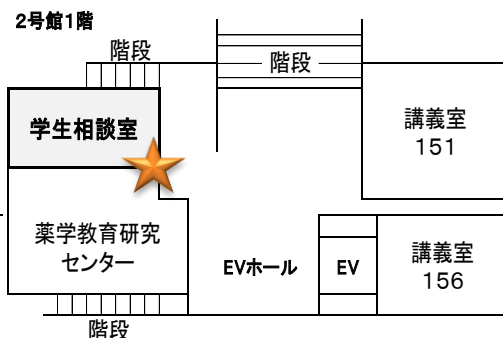
または、開室時間内に

カウンセラーが空いていれば

その場で対応することもできます。

Q4. 友人と行っても良いですか？

友人や家族と一緒に来室されても構いません。



6月 6月の開室予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15※	16	17
18	19	20	21	22※	23	24
25	26	27	28	29	30	1

7月 7月の開室予定

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6※	7	8
9	10※	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

※6/15(木)22(木)は 11:30-13:00 の開室

※7/6(木)は 11:30-13:00 の開室

※7/10(月)は 10:00-11:30 の開室

【開室時間と担当カウンセラー】

月：12:00~13:30 (大江知之)

水：12:00~13:30 (小林典子)

木：16:30~18:00 (横田恵理子)

金：13:00~17:30 (石田絵理)

赤字=閉室日(土・日・休日含む)

※三田・日吉・矢上の学生相談室も
利用できます。

詳しくはHPをご覧ください。



学生相談室グループアワー開催します！

学生相談室では、年に5~6回、コミュニケーションやリラクゼーションなどのテーマでオンラインや対面でグループアワーを実施しています。次回は、6/19(月)17:00~18:30に、日吉キャンパスで『ヨガで調える心と身体のバランス』を行います。詳しいプログラムの詳細や申込については学生相談室HPをご覧ください。

<https://www.students.keio.ac.jp/com/life/consult/counseling-room.html>

発行日：2023年6月1日

発行者：芝共立キャンパス学生相談室 TEL 03-5400-2640