

朝起きられない時の対処法

・・・ちゃんと眠れていますか？

こんなことはありませんか？

目覚ましの音では起きられない
ついつい二度寝してしまう
寝ても疲れがとれず動けない



主な原因として…

睡眠リズムの乱れ

睡眠不足

が考えられます



朝起きるためにはしっかり眠ることが大切です！
質の良い睡眠を十分に（7時間以上）取りましょう！

睡眠リズムの乱れはなぜ起こる？

ヒトの体内リズムは24時間より少し長い周期で動いています。そのため、時刻合わせをする必要があります。その役割を担うのが**光**。**光**を浴びると**体内時計**は**リセット**されます。朝、目覚めたら太陽の**光**を浴びるのが良いといわれるのはこのためです。また、夜、スマホなどのブルーライトを見ると眠れなくなるのも、同様の理由です。

朝起きるための生活習慣

起きる時間を一定に（誤差は1時間以内！）

朝日を浴びる

コップ1杯の水を飲む（冬は白湯で体の中から温める）

朝食を食べる（スープや野菜ジュースでも可）



めざましも自分に合うものを選びましょう。アクションをしないと止められないもの、光や振動のあるもの。好きな音楽で徐々に音量を上げてストレスを失くすのも一つの方法です。



質の良い睡眠をとるためには…

眠気がきたら寝る（寝る時間にはこだわらない）

適度な運動で体を疲れさせる

昼寝は15時までに、**30分以内**にとどめる

寝る**3時間前**までに食事は済ませる（消化には意外と時間がかかります。どうしても食べる時は消化の良いものを！）

寝る前にスマホやパソコンを見ない

睡眠環境を整える（リラックスできる音楽、香り。暑すぎず、寒すぎず。寝具や寝間着も心地良いものを選ぶ。）

**生活習慣を改善しても眠れない、起きられない時は
病気のサインかも。専門家にご相談下さい。**

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？

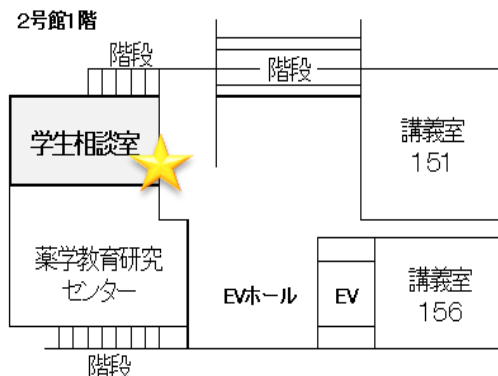
たとえば、人間関係について、サークルや友人について、学業上の悩み、家庭のこと、心身の健康問題、性格や適性について、進路、人生観、自分自身を知りたい・見つめ直したいなど、様々な悩みについて相談できます。また、必要に応じて他の窓口への紹介も行います。相談内容については秘密を守ります。

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。
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あります。

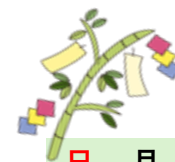
芝共立学生相談室 申込受付
☎03-5400-2640
(平日9:30～16:30)

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				



7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	31	

※赤字＝閉室日（土・日・祝日を含む）

※6/8・7/13・7/27 11:00～12:30

【開室時間と担当カウンセラー】

月：12:00～13:30（大江知之）
火：13:00～17:00（岩佐祐子）
木：12:30～14:00（松下麻衣子）
金：13:00～17:00（中村麻里子）

※三田・日吉・矢上の
学生相談室も利用できます。
詳しくはウェブサイトを
ご覧ください。



学生相談室グループアワーを開催します！

学生相談室では、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グループアワーを実施しています。2026年度も、さまざまなテーマでグループアワーを開催予定です。プログラムの詳細は学生相談室ウェブサイトへ随時掲載します。どうぞお気軽にご参加ください。