

☆☆

梅雨に負けるな!

生活リズムを整えよう♪

——ぴあサポメルマガ6月号☆☆

6月に入り、そろそろ梅雨の季節ですね。新学年の授業にも慣れて落ち着いてきたと同時に、少し疲れがたまってくる時期ではないでしょうか。夜寝るのが遅くなったり、寝不足で疲れがとれなかったり、なんとなくだるかったり…。みなさん、そんなことはありませんか?今号のぴあサポメルマガのテーマは「生活リズムを整えよう」です。「なんとなくだるい…」、それは生活リズムを見直して整えることによって改善する可能性があります。ぜひ対処法を試してください!

◆◇目次◇◆

1. こんな状態には要注意!
2. 生活リズムの改善方法
3. おわりに
4. イベント告知

▽▲▽

1. こんな状態には要注意!

——△▼△

最近の生活を振り返ってみて、こんなことはありませんか?

- 就寝時間が深夜1時を過ぎるようになった
- 朝起きたとき、なんとなく身体がだるい
- 朝ごはんを食べないようになった
- 日中、疲れがとれていない感じがする
- 授業に遅刻することが増えた

これらにあてはまる人は要注意!生活リズムが乱れている可能性があります。

生活リズムが乱れてくると、疲労が回復せずにすっきりとしなくなるだけでなく、不安を多く感じるようになったり、気分が落ち込んだりするようになることもあります。

生活リズムを整えることは、普段の生活を改善することです。毎日をいきいきと過ごすために、次に紹介する方法を少し試してみませんか?

▽▲▽

2. 生活リズムの改善方法

——△▼△

「生活リズムが大事なのはわかってるけど忙しくて…」という方はきっと多くいらっしゃると思います。以下に挙げた項目のうち、できそうな項目から少しずつ取り組んでみてください。

◆今の生活リズムを見直す◆

生活リズムを整えるためには、まず現状を把握して問題となる部分を確認することが必要です。生活内容と時間帯をおおよそ1週間分紙などに書き出してみましょう。そのうえで、修正できる部分と直せない部分(授業やアルバイトなど)を把握し、修正できるところを修正していくようにしましょう。

◆十分な睡眠をとる◆

朝すっきり起きられていますか?

なかなかすっきり起きられていない場合、睡眠不足かもしれません。

ぐっすり眠るために以下のような項目を試してください。

- 朝起きたら日光を浴びる
- 寝る前にぬるめのお風呂にゆっくり入ってリラックスする
- 寝る前にはスマホやPCをいじらない

◆適度な運動を行う◆

日中適度な運動を行うと、ストレス解消にもつながりますし、睡眠の質を高めることにもつながります。一駅分歩いてみたり、階段を使ったり、普段の生活に少しの運動を取り入れてみてください。

◆三食きちんと食べる◆

朝のあわただしい時間、ゆっくりとご飯を食べることは難しいですが、朝ごはんを食べると身体がしゃっきりと目覚めて午前中の時間をいきいきと過ごすことができます。前の日の晩ごはんの残りを食べたり、冷凍したごはんを温めて使ったり、少し工夫してみるとよいでしょう。

◆ストレスをためない◆

友達と話したり、ひとりで趣味に没頭してみたり…。自分が楽しめることをする時間を定期的にとってみて意識的にストレス発散をしてみるとすっきりとした気持ちになります。自分を楽しませたり、のんびりさせたり、生活を楽しむことを心がけてみてください。

▽▲▽—————

3. さいごに

—————△▼△

いかがでしたか？生活リズムを整えることは重要だというのはみなさんもお存じだと思いますが、実行するのはなかなか容易ではありませんよね。「短時間で完璧に整えよう！」と意気込みすぎず、「あせらずできるところから少しずつ整えていこう」、と考えてゆっくり整えていくといいかもしれませんね。

次号テーマは「夏バテ対策」の予定です。お楽しみに…☆

【参考Webサイト】

welq | 生活リズムを改善しよう！試してほしい誰でもできるたった6つの改善法：<https://welq.jp/6669>

日経スタイル | うつに効く「運動」「睡眠」生活リズムを整える：

<http://style.nikkei.com/article/DGXMZO96149430V10C16A1000000>

農林水産省 | 生活リズムをととのえる：http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics1_03.html

▽▲▽—————

4. イベントのお知らせ

—————△▼△

ピアサポートルームでは、【7月8日(金)のお昼休み(12:10~12:50)】に『ぴあサポランチ』を開催予定です！小人数で集まってお昼を食べながら東大生同士でまったりお話ししてみませんか、という企画です。ご興味のある方はぜひいらしてください♪ 詳細はこちらまで：<http://ut-psr.net/column/>

【ご意見、ご感想をお待ちしています】

みなさまの声をお待ちしております。

dcs-peer@ml.adm.u-tokyo.ac.jpまでご意見ご感想をどしどしお寄せください！

【ピアサポートルームのWebサイトができました】

活動カレンダーや活動内容が載っています。ぜひアクセスしてください

<http://ut-psr.net/>

+++—————+++

東京大学学生相談ネットワーク本部ピアサポートルーム

[URL]<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/psr/>

[Tel] 03-5841-2632

[Email] dcs-peer@ml.adm.u-tokyo.ac.jp

+++-----+++