

# 生活リズムと精神（こころ）の状態

もうすぐ後期が始まりますが、準備は整っていますか？

何だか体調がよくないと思うなら、生活リズムが崩れていることが原因かもしれません。

- **生活リズムを整えることは、精神（こころ）を整える上で、意外に重要です**
- **精神（こころ）は、生活から独立しているのではなく、精神（こころ）と生活は結びついたひとつのプロセスです**

- ◆ 毎日決まった時間に起きる
  - ・体内リズムをリセットできるのは朝だけ
  - ・眠れないと言う人も、起床は自分の意志の力でできやすい
  - ・前夜の就寝時刻が遅くなっても、起きる時刻はできるだけ一定に
- ◆ 起床後、1時間以内に朝食を摂る  
12時にはランチ、18時～19時に夕食を摂る
- ◆ 就寝時刻は日によってバラつきがあってもOK
  - ・体内時計はもともと朝日を浴びてから約15時間以上経つと自然と眠くなるようにセットされている
  - ・できるだけ夜更かしを避け、早寝早起きの習慣を
- ◆ 寝る前、布団の中でスマホを見ない（画面から発するブルーライトなどの強い光を浴びない）
  - ・寝る前に強い光を浴びると、体内時計がずれていく

- 規則正しく生活したいと思っても、さまざまな状況によって実行できないことも多いもの。
- 1週間のうち1～2日だけでも上記のようなタイミングを参考に、リズムを整えてみましょう。
- 毎週同じ曜日に行うと、体内時計のずれをリセットしやすくなります。

**学生相談室**（20号館1階）

**開室日**：月曜日～金曜日10時～17時（月・水曜日は17時半まで）

**電話**：0721-24-1049

**E-mail**：soudanshitsu@osaka-ohtani.ac.jp