

生活リズムと心の状態

生活リズムを整えて テスト期間や暑い夏を乗りきりましょう

心（精神）は生活から独立しているのではなく、
心（精神）と生活は結びついたひとつのプロセスです

生活リズムを整える ⇔ 心（精神）の状態を整える

1 毎日決まった時間に起きる



2 決まった時間に食事をする ように心掛ける

朝食：起床後、1時間以内
昼食：12時頃
夕食：18時～19時頃



3 夜更かしをしない



就寝時刻は日によってばらつきがあってもよい。

4 寝る前にスマホを見ない



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してリズムを整えてみましょう。

毎週同じ曜日に行うと、体内時計のズレをリセットしやすくなります。

学生相談室（20号館1階） 夏季閉室期間8/12～8/18、8/22

開室日：月曜日～金曜日10時～17時（水・金曜日は17時半まで）

電話：0721-24-1049

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