鹿屋体育大学 2024年秋号

学生支援室だより vol.2

【「睡眠」について】

突然ですが、みなさんは日頃からよく眠れていますか？睡眠がもたらす作用は色々とありますが、いくつか具体例を挙げると、①脳とからだに休息をもたらす、②体内のホルモンバランスを調整する、③脳の老廃物を取り除く、④記憶を定着させる、イヤな記憶を処理する、⑤免疫力を上げて健康なからだをつくる、⑥怪我をした際の治癒を促進する、などの効果があると言われています。保護者や先生、監督・コーチなどが睡眠の重要性についてお伝えするのは、上記のような働きがあるためです。

不安や怒り、悲しみ、緊張、嫌悪、楽しみ、喜び、希望…。ポジティブかネガティブかに関わらず、日中の出来事とその受け止めに伴い生じる気持ちや感情の整理が追いつかず、未消化なまま夜を迎えると、脳の覚醒状態がつづき、リラックスできず、なかなか寝つけないという経験をしたことは、みなさんも時々あるかと思います。ポジティブな感情だと、誰かに話して共有したり、活動や行動として発散するなかで、少しずつ調整がとれることが多いですが、ネガティブな感情の場合にはあまり外に発散されないままご自身の中で抱え込みやすく、違和感として残り、寝つきの悪さとして持続することもあります。

「眠れなさ」がつづくと、睡眠による作用が機能しなくなり、からだへの負担が積み重なり脳の働きが弱まることで、ますます気持ちや感情の処理も滞り、眠れなくなる…という悪循環につながります。

普段の睡眠で気がかりがある場合にも、学生支援室や保健管理センターまで、気軽にお越し下さい。

予約優先

・専任職員：杉中（臨床心理士）

・相談日：平日　月曜日～金曜日　9:00～17:00

・相談方法：電話（0994-46-4881）か、

メール（g-support@nifs-k.ac.jp）にて、

お名前、希望日時などを連絡し、予約をしてください。

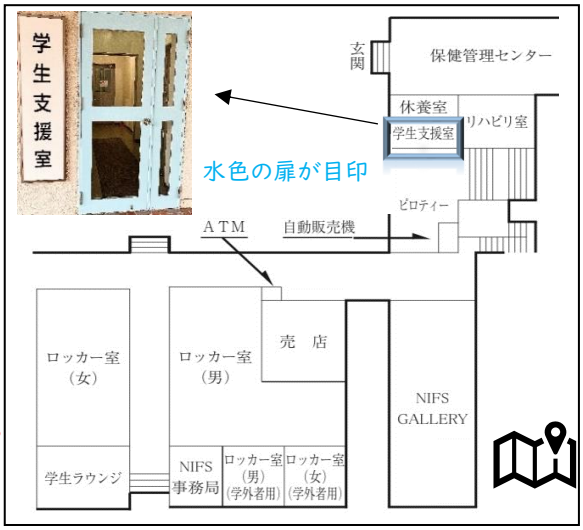
・直接来室していただいても、ご相談できます。

・電話・メールでのご相談も受け付けています。

※ご相談にあたって、氏名や内容等の秘密は原則守られます。

QR コードを読み込むと

メール画面が開きます。



ひとりより、ふたり。ふたりから、みんなへ。

学生支援室はあなたの歩みを応援します。

国立大学法人 鹿屋体育大学
NIFS NATIONAL INSTITUTE of FITNESS and SPORTS in KANOYA