



皆さんこんにちは、学生相談室です。新しい年が始まりました。

新年になりました。冬休み明け、皆さんいかがお過ごしでしょうか。気づけば秋学期も残りわずかです。レポートや試験で忙しく過ごしているかもしれませんね。あと一息、頑張ってください。インフルエンザが猛威をふるっているようです。体調に気をつけてお過ごしください。

試験が終われば春休みです。自分のペースでゆっくり過ごせる時間ですが、新年度の準備期間でもあります。春休みも学生相談室は開室していますので、新年度に向けて、この機会にゆっくり相談してみたいことがありましたら、ぜひお越しください。

相談したい時には…

大学 HP (学生相談室のページ) から、オンラインで相談の予約ができます

<https://www.mejiro.ac.jp/univ/campuslife/shinjuku/support/counselling/>

- **対面相談**、**電話相談**、**オンライン相談**の中から相談方法を選べます。
- ※オンライン予約の場合は、初回相談までお時間がかかる場合があります。
- **お急ぎの場合は、電話 (03-5996-3734) でお申込みください。**



★相談室コラム★～睡眠とメンタルヘルス～

睡眠時間には個人差がありますが、多くの人は睡眠時間が短い状態が続くと健康を維持するのが難しくなります。できるだけ、睡眠時間を削らないようにしましょう。また、睡眠は量だけではなく、質も大切になります。

質のよい眠りのためには……

- ・寝る前のパソコン、スマホは控える
- ・寝る前のカフェインやアルコールは控える
- ・ぬるめのお風呂で身体を温める
- ・寝る前のリラクゼーション (ストレッチ、香りを楽しむなど)
- ・朝起きたら日光を浴びて体内時計をリセットする



長期休みは生活リズムが崩れやすくなりますが、なるべく睡眠リズムが一定になるように過ごしてみましよう。