

## No.1

## 「やってみよう!夏休みにできる心と身体のセルフケア」

みなさん、こんにちは。駒沢女子大学・短期大学 学生相談室です。

定期試験も終わり、いよいよ夏休みですね。長い夏休みは心と身体をゆっくり休めることができますが、一方で朝食を抜いたり就寝時間が遅くなったりと生活のリズムが乱れやすくなります。生活リズムの乱れは心や身体にも影響することを知っていますか？

そこで今回は、夏休みにできる心と身体のセルフケアについてご紹介します。

### 睡眠をしっかりとうろう

次の日に学校がお休みだとなつて夜更かしをしたり、「普段あまり眠れてないから、いっぱい寝よう」といつもより長い時間寝る『寝だめ』をしたりすることはありませんか。実は普段より睡眠時間が短かったり長かったりすると、体内リズムが乱れ、疲れやすい、気分が落ち込みやすいなど、心身の不調が生じることがあります。

そこで、以下の2つのポイントに気をつけて睡眠をとるようにしてみましょう。



#### ポイント① 睡眠時間を確保しよう

体内リズムを乱さないためにも、睡眠時間をしっかり確保しましょう。睡眠は何時間以上寝たから大丈夫というものではなく、人によって適切な睡眠時間は異なります。まずは学校がある日と同じ時間に起床・就寝してみましょう。また普段の学校生活のなかで眠気を感じる人は睡眠時間が足りていないかもしれません。そのような人は睡眠時間を確保するところから始めてみましょう。

#### ポイント② 質の良い睡眠を心がけよう

睡眠時間を確保するだけでなく、質の良い睡眠をとることも心がけましょう。質の良い睡眠をとるためのヒントを以下にまとめました。睡眠不足の方は、できるところからやってみましょう。

- 起床後はカーテンを開けて、太陽光を部屋の中にとりこもう
- 日中眠いときは、なるべく午後3時までに10~20分間だけ昼寝する
- 就寝前の照明は明るすぎない、柔らかい光にする
- お風呂に入るときは湯船につかる
- 夏場のエアコンは、室温が25~28℃、湿度は50~60%になるように設定し、寝苦しくないようにする
- 就寝前はカフェインが含まれない温かい飲み物を飲む
- 就寝前の3時間前には食事を済ませよう



- 就寝の2~3時間前に入浴
- ぬるめと感じるお湯にゆっくりつかろう
- アロマを使用した入浴剤を使うとリラクゼーション効果 up



どうしても小腹が空く場合は、バナナやヨーグルトなどの眠りを妨げにくいものを食べましょう

## 朝食をしっかりとうろう

食欲がない、昼まで寝てた…と朝食を抜いてしまうことはありませんか。朝食を抜くことも体内リズムを乱す原因になります。朝食をとることで、脳がはたらいて集中力が高まったり、一日をいきいきと過ごしたりすることができるので、ぜひ朝食をとるようにしましょう。特に炭水化物とタンパク質を摂ると良いそうです。

## スマートフォンを使いすぎないようにしよう

課題や授業がない夏休みは、ゲームをしたり、SNS を見たりとスマートフォンを使用する時間が長くなります。すると、目や肩が痛くなる、見たくない情報を見たり他者の反応を気にしたりして自分の心が疲れてしまいます。そうならないためにも、スマホの使用頻度を減らす『デジタルデトックス』をしてみましょう。デジタルデトックスについては[こちら \(2021 年度学生相談室便り No.3\)](#) を参考にしてみてください。

キャンプや海、花火大会などでかけることもスマホの利用時間が減るため、良いデジタルデトックスになります



## 簡単なストレッチをしよう

暑いと外出することが億劫になり、家でゴロゴロ過ごして、運動不足を感じたことはありませんか。そこで家でできる簡単なストレッチをしてみましょう。ストレッチは筋肉をほぐし、血流を良くするため、自律神経を整えることに効果的です。さらに手軽にできるので、運動が苦手な人にもオススメです。

### 背中ストレッチ(猫の伸びをマネしたストレッチです)

- ①手首が肩関節の下、膝が股関節の下にくるよう四つん這いになる。
- ②息を吸いながら、胸と顎を前に押し出すようにして背骨を反らす。
- ③息を吐きながら、おなかを覗き込むようにして背骨を丸める。
- ④②～③を4回繰り返す。

### 肩甲骨のストレッチ(意識して立つところからやってみよう)

- ①かかとをつけ、つま先を開いて立つ。お尻を締め、軽く胸を起し、両手は体のわきに置く。この時、顎はやや引く。顔は正面、両手を後ろで組む。
- ②組んだ手をゆっくり上げ、肩甲骨どうしを合わせるようにして30秒間静止し、手を下す。
- ③①の姿勢に戻り、鼻からゆっくり息を吸い、鼻からゆっくり息を吐く。



### 足のストレッチ(無理せず手が届く範囲でやってみよう)

- ①床に座り、両足を前に伸ばす。
- ②両手を手が届く範囲で伸ばし、足を掴む。膝は曲げない。息を吸って天井を見る。
- ③息を吐きながら、おなか、胸の順で前に倒す。
- ④前屈ができるところまで体が伸びたら、力を抜き30秒間静止する。
- ⑤胸、おなかの順でゆっくり元に戻る。



### 肩のストレッチ(肩こりのある人にもオススメです)

- ①腕を広げ、両肘を直角に曲げる。
- ②肩を大きく前に5回、後ろに5回回す。
- ③②を3回繰り返す。



参考：アニール・K,セティ・秀子・セティ (2004). はじめてのヨガレッスン 家の光協会  
目黒若菜 (2004). ピラティスエクササイズ:きれいなカラダになる:決定版! 小学館  
湯浅景元 (2005). これならできる簡単エクササイズ 岩波書店

いかがでしたか。他にも自分の好きなことを楽しむ、好きな音楽を聴く、腹式呼吸を数分間行う、などもセルフケアのひとつです。自分にあったセルフケアを行い、楽しい夏休みを過ごせると良いですね。

## 駒沢女子大学・短期大学 学生相談室

☎ 042-350-7231 (学生相談室直通番号)

相談時間：平日 10:00～17:00

受付時間：平日 09:30～17:30

(木曜日のみ 10:00～17:00)

受付方法：学生相談室に直接来室、

または電話で予約



大学館(10号館)地下1階 保健室の隣

詳しくは☎学生相談室ご利用案内