

学生相談室だより



東洋学園大学学生支援センター学生相談室 2026 年度秋号 2026.10.9 発行

秋になると起きるのがつらいあなたへ

－　起きられないのは気合がたりないから？　－

最近、朝起きるのがつらくなっていませんか？
「やる気が出ない」　「自分が怠けているだけかも」
そんなふうに感じる人もいるのではないでしょうか
でも、秋になると朝がつらいのは、あなたのせいではないかもしれません



秋に朝起きづらくなるのは珍しいことではありません
秋から冬にかけては日の出が遅くなります。朝の光が減ると、体内時計が整いにくくなります。気温も下がるため、体がなかなか目覚めません
朝のつらさは、気持ちの問題だけではなく、体の仕組みも関係しているのです

睡眠リズムを整えるコツ

大切なのは、**「起きる時間は遅らせないこと」**



授業が午後からだからとか、休日だからといって昼頃まで寝てしまうと、体内時計がさらに乱れやすくなります。寝る時間が多少遅くなった日でも、起きる時間はできるだけ一定にしてみましょう
朝起きたらカーテンを開けて光を浴びるのも大事です

眠れないときは無理に寝ようとしない

「早く寝なきゃ」と思って寝床に入ったのに、なかなか眠れない
そんな経験はありませんか？



実は、眠くないのに長時間寝床にいると、**「寝床＝眠れない苦しい場所」**というイメージが脳の中で作られてしまうことがあります
すると、「また眠れないのでは？」　という不安が生まれます
不安は体を緊張させます。交感神経が働いてしまい、ますます眠れなくなることがあります。これが**不眠の悪循環**です

そんなときは…

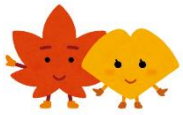
眠くないまま寝床で頑張り続けるより、**いったん寝床を出てみましょう**



部屋の明かりは明るくしすぎず、
穏やかな音楽を聴く
温かい飲み物を飲む
かるいストレッチをする
など、リラックスできることをして過ごします

そして、**「眠くなってから寝床に入る」**ことを意識してみてください

寝床を「眠る場所」として保つことが、良い睡眠につながります



学生相談室からひとこと

朝起きるのがつらい日が続くと、自分を責めたくなるかもしれません
でも、睡眠には季節や体調、ストレスなどさまざまな要因が影響します
睡眠の悩みや生活リズムのことで気になることがあれば、学生相談室でも相談できます
ひとりで抱え込まず、気軽に声をかけてください

学生相談室　ご利用案内

開室時間：月曜～金曜　9時～17時／土曜９時～13時（不定期）　場所：１号館２階　保健室隣り

《申し込み方法》

①相談予約・申込みフォームから連絡する　下記のリンク、二次元コードをご使用ください。

②電話する（電話番号：03-3811-5497）混み合っている場合は、日時を調整してかけ直します。

③メールする（アドレス：soudan@of.tyg.jp）　学生番号と名前をお書き添えください。

心の健康相談　**今後の来校予定日：　10/14(水)、11/11(水)、12/9（水)、1/13（水）**

原則第二水曜日 **14～16 時半**に、精神科医の先生が来校しています。※10 月から、午後の時間に変更になります。

大学の中で、無料で相談することができます（お薬の処方はできません。必要な場合は学外の医療機関をご紹介します）。※事前予約制

《おすすめ！》「相談予約・申込みフォーム」**をご利用ください。**

	学生相談室 Web サイト https://tgwb.tyg.jp/fr/g-soudan/		相談予約･申込みフォーム https://forms.office.com/r/FEksj56fCi こころの健康相談もこちらから申込みできます