

# SELF-CARE PROGRAMS FOR STUDENTS

## 大学生のためのセルフケア・プログラム

充実したキャンパスライフを送るために、セルフケアを行い良好なメンタルヘルスを保ちましょう。



監修 東洋大学 ウェルネスセンター



大学生活は、新しい人間関係や一人暮らしなど、環境の変化の連続です。そして、学業・進路などの問題と向き合いながら、将来の目標に向かっていく時期です。やりたいことが分からなくなったり、周囲の人と比較してうまくいかない、やる気が出ないなど、いろいろと悩むことも多く、身近に相談できる人がいない場合もあるかもしれません。

主体的に学業や生活へ取り組むためには、良好なメンタルヘルスを保つことが必要です。こころの調子を整えておくと、問題を解決しやすくなることもあります。自分の力を発揮できるように、日頃からセルフケアを行って、充実した大学生活を送りましょう。

こちらのウェブサイトからこのパンフレットをダウンロードできます。▶



お問い合わせ：白山キャンパスウェルネスセンター 学生サポート室 03-3945-7265

### SELF CARE 01

#### 朝目覚めたら必ず日光を浴びましょう

朝目覚めたら、窓を開ける、戸外に出るなどして日光を浴びましょう。曇りの日でも効果的です。日光を浴びると体内時計がリセットされ、14～16時間後に自然と眠くなります（7時に浴びれば21～23時に眠くなる）。昼夜逆転など睡眠サイクルがずれたら、まず午前中に日光を浴びてください。日光の力で良い1日を迎えましょう。



### SELF CARE 02

#### しっかりと朝食を食べましょう

朝食を食べずにいると、イライラして集中できないことはありませんか？夕食でとったエネルギーを使って脳や身体は夜中も動いており、朝はエネルギー不足の状態です。朝食をしっかり食べることで体温が上がり、代謝のスイッチが入ります。脳が活発に働き1日を元気に過ごすため、朝食をとる習慣をつけましょう。



### SELF CARE 03

#### 自分の意見や気持ちを伝えて、相手の話に耳を傾けましょう

言いたいことを抑えていると、自分でも気づかないうちにストレスが溜まり、気分や体調がすぐれなくなることがあります。自分の感じたことや、人にしてほしいことなどを伝えるようにしましょう。そして、相手の話にも耳を傾け、理解するように心がけることで、お互いの理解が深まります。



### SELF CARE 04

#### 怒りをコントロールしましょう

怒りという感情はたいてい一時的なものです。怒りを感じたら6つ数えてみましょう。カッとになってアドレナリンが分泌されても6秒後にピークをすぎると言われています。怒りを感じるとき、「アドレナリン」というからだを活発にするホルモンが分泌されます。他にも、深呼吸やゆっくり水を飲むことも有効でしょう。



### SELF CARE 05

#### ゆっくり入浴してリラックス

ぬるめの湯船でゆっくり入浴するとリラックスできます。血液がからだの表面に集まり血行を促進し、入浴後もしばらく血液が体表面近くに留まります。その後放熱されて体温が下がり、入眠しやすくなります。半身浴、入浴剤、マッサージ/ストレッチなど、自分の好きな方法で、上手にお風呂タイムを活用し、1日の疲れを取りましょう！



### SELF CARE 06

#### 適切な睡眠時間を取りましょう

適切な睡眠時間は、諸説ありますが大体7時間位と言われています。適切な睡眠は、免疫力の向上、肥満の抑制等、からだを健康にするだけでなく、不安やイライラの抑制等、こころを健康にします。また、記憶を定着させ、学んだことを忘れないようにする効果もあります。心身の健康と記憶力向上のためにも適切な睡眠を取りましょう。

