

# 睡眠に困ったら

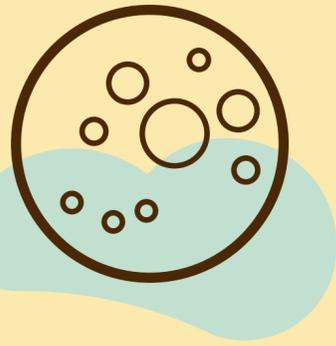


寝つきが悪い、中途覚醒、早朝覚醒、過眠など、睡眠の問題といっても多岐にわたります



睡眠で困ると授業に行かれない、意欲が低下する、集中力を維持することが難しい、気持ちは落ち込むなど日常生活のあらゆることに影響を及ぼします





# 睡眠に困ったら

- 💡 睡眠に困ったらまずは生活習慣を見直しましょう
- 💡 寝る時間と起きる時間をなるべくそろえましょう
- 💡 平日も休日も同じ時間に起きられるようにしましょう  
(個人差はありますが一般的には8時間睡眠が推奨されています)

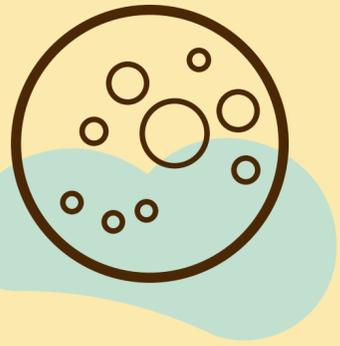




## 困った時の対処法

- 💡 寝る前はデジタル機器から離れましょう
- 💡 心地よい場所で眠るようにしましょう
- 💡 眠れないことを心配するとどんどんと眠れなくなってきました。眠れない日もあることを受けとめましょう





# 困った時の対処法

- 💡 寝る前のルーティーンを作しましょう
- 💡 不安や心配がある場合は誰かに相談しましょう

それでもお困りの場合は保健センター精神科にご相談ください

本郷保健センター

駒場保健センター

柏保健センター

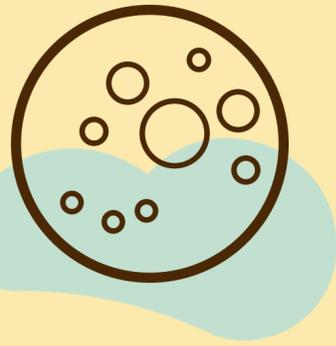


03-5841-2578

03-5454-6167

04-7136-3040





# 参考文献

厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針指針2014」

NHS Sleeping Problem

[https://web.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Sleeping\\_Problems.pdf](https://web.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Sleeping_Problems.pdf)

