



徳山工業高等専門学校

令和4年度 第6号

学生相談室便り gakusodan@tokuyama.ac.jp

相談室員(CA) 段下 剛志

紅葉の景色が広がっており、朝晩はだいぶ寒くなり、気が付けば冬の訪れも少しずつ感じるような季節になってきました。日中との寒暖差で体調を崩さないように、気をつけて下さい。

11月に入ったら、少しずつテストの足音が近づいてくるようになります。前期の総合成績をみて、みなさんそれぞれがやるべきことは分かっていると思います。しかし、あまりにも度を越えた無理は禁物です。苦しいと感じる時は保健室にお越し下さい。まずは高専祭を思いっきり楽しみましょう。

🎁プレゼント🎁 🎵 by SEKAI NO OWARI (作詞:saori 発売日 2015年9月25日) SEKAI NO OWARI (通称セカオワ) の「プレゼント」という曲、皆さん知っていますか？ 全国学校音楽コンクールの課題曲にもなりました。

ボーカルの深瀬さんは、ADHD（注意力欠如・多動性障害）やパニック障害の病気があり、暗黒の10代を経験しました。ピアノを弾いている Saori さんも、学生時代にいじめられた体験があるそうです。辛い経験をしたからこそ、こんな歌詞が生まれたのでしょうか。気が向いたら聴いてみてくださいね。

歌詞（2番）

「人生のこと あまりにも問題ばかり起きるから 難問解決プログラムなのかと思っていただけど 気づいたんだ プレゼントみたいなものなんだって 何十年か好きに生きていい特別なプレゼント。だから楽しみにしながら ゆっくり開けたら良いんだ 自分自身にその言葉を贈るよ いつも忘れちゃうから」

「いま君のいる世界が辛くて泣きそうでも それさえもプレゼントだったと思える日が必ず来る ひとりぼっちになって気づいた 本当は大切な人がたくさんいるんだってことが ひとりぼっちにさせないから大丈夫だよ その言葉返せるように強くなりたい」



KAUNSERINGU NO YOYAKU



☺11月のスクールカウンセラー・ソーシャルワーカーの来校日

星山 Co	14:00~18:00
近 Co	14:00~18:00
名村 Co	15:00~18:00
黒葛原 SW	16:00~18:00

相談は予約制です。
【保健室】
hoken@tokuyama.ac.jp まで
ご連絡ください。

11月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ソーシャル・ジェットラグって、なんだろう？

ソーシャル・ジェットラグ（社会的時差ぼけ）とは、**寝だめによる体内リズムの乱れ**を意味します。平日の朝はある程度決まった時間に起きるけれど、休日はたまった疲れをとるために寝続ける。十分眠ったはずなのに月曜日がだるい、このようなことを経験したことはないでしょうか？実はこの**寝だめ**が体内リズムの乱れを引き起こすことが分かってきました。社会的な制約（学校、バイトなど）がある平日の睡眠と、生物時計と一致した制約のない休日の睡眠との差によって引き起こされる、“平日と休日の**就寝・起床リズムのズレ**”が原因です。

平日の疲れを癒すために**ある程度遅起き**することはOKですが、**寝過ぎ**はNGです。休日、朝寝坊をすると太陽の光刺激を受けるタイミングが遅れてしまい、私たちの体内時計は休日に東南アジアに旅行にいったように勘違いしてしまいます。このような“時差”によってメラトニンをはじめとした体内リズムも乱れ、日中眠気を感じたり、寝つきが悪くなってしまいます。一度、ずれてしまったリズムを戻すのは容易ではなく、週明けの前半まで眠気や日中の疲労感を引きずってしまうという報告もあります。

疲れをとるための、STEP！！

朝起きたらカーテンを開け朝日を浴びる！
朝食を摂って、体内時計リセットする！

就寝前には、スマホやタブレット、PCの使用は控える！
ブルーライトは夜間のメラトニンの分泌を抑制します。

6時間以上の睡眠を確保して、成長ホルモンの分泌を増進する！

大塚製薬 HP <https://www.otsuka.co.jp/suimin/socialjetlag01.html>

段下先生に聞いてみた！！

最近の癒しは何ですか？

もちろん、「ドライブ」です！
星空が広がる夜にオープンカーを走らせる楽しさは格別だと思います。こんな寒い時に・・・と思う人もいるかもしれませんが、実はそうでもありません。座席にはヒーターがついて暖かく、頭部だけが寒いとを感じるため、それはまるで「温泉に入っている」ような感覚なんですよ。



癒しのおススメ書籍！！



焦げた唐揚げを通して、人生の真理を解く。思わず「人生の先輩！」と呼びたくなる『よいたん』に癒されます。

著者：まぼ
出版：KADOKAWA

▼Amazon <https://amazon.co.jp/dp/4046816392>