

みんな  
どうしてる？

# 眠れない夜の過ごし方



## 眠りにつくための環境づくりを試してみる

眠るときは、ゆったりと心地よい服装で

寝室は静かで暗く、快適と感じる温度や湿度を意識しよう！

## 眠る前のリラックス法を見つけてみよう

- \*ぬるめのお湯にゆっくりつかる
- \*好きな香りのアロマをたく
- \*ノンカフェインの飲み物をのむ
- \*自然音を聴く
- \*ストレッチをする
- \*目や耳を温める

気になることからやってみよう！あなたに合うリラックス法が見つかるかも

## 眠れない日があっても気にしない

- ★無理に眠ろうとしたり、眠れないことに捉われたりせず  
穏やかに夜を過ごし、朝が来たら起きることを心がけましょう。
- ★布団に入って、目をつぶっているだけでも、身体を休めていること  
になります。睡眠不足のときは、短時間の昼寝も有効です。
- ★寝付けずにスマホを触ってしまっても大丈夫。そんな夜もあると  
受け入れよう。

がくそうでは睡眠についてのお話を聴くこともできます。

ひとりで悩まず、どんなことでも気軽にご相談ください！



学生相談センター

(中央キャンパス研究所棟2階)

TEL:0798-45-3528



Webサイト

Check!