



# こころの相談室だよ!



NPO法人 大学院連合メンタルヘルスセンター\* 相談員：川口 智子

皆様、こんにちは。心身ともにお元気に過ごされていますでしょうか。



今回のテーマは『睡眠』についてお話したいと思います。寝不足の次の日は集中力ややる気が低下するなど、皆様も日々の暮らしの中で睡眠の大切さはよく感じておられるのではないのでしょうか。

質の良い睡眠を確保するために、食生活を整えたり適度な運動をしたり、就寝前には自分にあったリラクセーション法を取り入れたりすることはとても有効でしょう。また寝室の湿度や温度、寝具など寝る環境を整えたりすることもよい方法です。そして昼寝をすることもリフレッシュに繋がり、その後の作業効率がアップすることに繋がるのです。

ポイントは午後早い時間に30分以内の昼寝をすることです。注意したいのは、夕方など

午後の遅い時間帯や、長時間の昼寝です。夜の睡眠に影響してしまい、生活リズムが崩れるなど、眠りの質を妨げてしまいますので気をつけましょう。



気持ちよく寝て、毎日をいきいきと過ごせますように。



## 相談申し込み方法（料金は無料です）

### 大学院連合メンタルヘルスセンター

相談会場 帝塚山大学 学園前キャンパス内 18号館3階 18301室（奈良市学園南3丁目1番3号）  
[NPO法人大学院連合メンタルヘルスセンター カウンセリングルーム]

※4月より会場と曜日が変更になりました。会場の詳細はご予約時にお知らせいたします。

相談日 毎週木曜日 14:00～17:00 相談時間 50分（初回は60～90分程度）

相談手順 お申し込みは下記予約専用メールでお願いします。



相談予約専用アドレス

[soudan2@mental-health-center.jp](mailto:soudan2@mental-health-center.jp)（迷惑メール設定解除をお願いします）

お問い合わせ ☎06-6755-4458（平日12時～16時）

①メールにて

- ・件名：市町村職員共済組合
- ・内容：①お名前、②お電話番号、③ご希望日をお知らせください。

②担当相談員より、予約可能時間をお知らせいたします。

③予約日承諾のお返事メールをお願いします。

④帝塚山大学内 学園前キャンパス 18号館18301室でお待ちしています。

※特定非営利活動法人 大学院連合メンタルヘルスセンター

働く人々の支援を行う心理専門家の育成や、産業現場での支援活動をさらに充実、発展させることを目的に2009年に設立されました。

### ハートランドしぎさん

（生駒郡三郷町勢野北4丁目13番1号）

相談手順 お申し込みは相談予約専用電話でお願いします。料金は無料です。（1人3回を限度とします）

受付日 火・木曜日（10:00～16:00）\*日祝祭日及び年末年始を除く。

相談時間 受付時間内で1回につき60分以内



相談予約専用番号

**0745-72-5307**