

はじめに

今までの生活に比べ、大学生として生活し始めたとき、大きな変化があったのではないのでしょうか。同じ時間に登校・下校しない生活、授業内容や時間数の変化、課外活動の変化などがあったかと思います。一人暮らしを始めたのであれば、その変化は一層大きかったと思います。掃除、洗濯、炊事などの家事全般も、自分でするしかありません。

同じ専攻なのに、同級生とは、異なる授業を受けたり、異なる研究を進めたり、進学する人もいれば就職する人もいます。自炊する人もいれば食堂やコンビニで食事をすませる人、お酒を飲む人もいれば飲まない人もいます。同じ立場に在るはずの同級生と異なる生活を送っていると心配になったり、不安になったりすることもあるかもしれません。まわりと合わせようと無理していませんか。

まずは、あなた自身の生活を大切にしましょう。どのような生活スタイルが自分に適しているのか探してみましょう。大学生の間に、社会に出る前に、あなたの基本となる生活スタイルを見つけてみましょう。そのヒントを、このリーフレットを通してお伝えできればと思います。他のリーフレットも参考にしてください。

気になることがあったら、 ぜひご相談ください

あなたの生活を
大切にするヒントを
一緒に考えましょう

学内相談窓口

東北大学 学生相談・特別支援センター

学生相談所 TEL 022-795-7833



特別支援室 TEL 022-795-7696

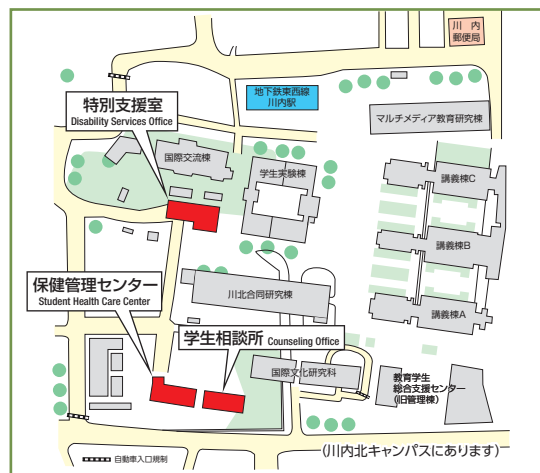
<http://www.ccds.ihe.tohoku.ac.jp/>

東北大学 保健管理センター



メンタルヘルス TEL 022-795-7829

<http://www.health.ihe.tohoku.ac.jp/>



EMPOWERMENT Series ④

あなたの生活を大切に

—睡眠と食事と運動—

東北大学 学生相談・特別支援センター

今のあなたの体調は？

食欲がない、眠れない・起きられない、疲れている、集中できない、軽い頭痛や腹痛があるなど、なんとなく体調が悪いと感じることはありませんか。

勉強や研究、課外活動のために、無理をしていませんか。十分に眠れていない、食事を取らない、休息の時間を取っていないということはありませんか。

無理のない、あなたに適した生活スタイルを見つけることで、なんとなく体調が悪いということが、少し改善するかもしれません。あなたの基本となる生活スタイルを探してみましょう。



生活を大切にするヒント

生活の基本3つ：睡眠と食事と運動

①睡眠

一般的に、6-8時間の睡眠が良いと言われています。しかし、個人差がありますので、6-8時間を目安に、日中に眠くて困らない程度の、あなたに適した睡眠時間を探しましょう。よく眠れないということがあれば、以下を参考にしてみてください。

- ✓ カフェインやブルーライトなどの刺激、睡眠薬代わりの寝酒は避ける
- ✓ 読書やストレッチなどリラックスできることをする
- ✓ 眠くなってから床に就く、就寝時間にこだわりすぎない
- ✓ 毎日同じ時間に起床する
- ✓ 昼寝をするなら、15時前の20-30分を目安にする

②食事

毎日の食事から、活動に必要なエネルギーや栄養素を補います。また、朝食を摂ることで、眠りと目覚めにメリハリをつけることができます。

しかし、毎日、栄養素のバランスがとれた食事を、1日3食食べることは難しいですね。例えば、1週間トータルで考え、栄養素のバランスがとれるよう食事されてはどうでしょうか。

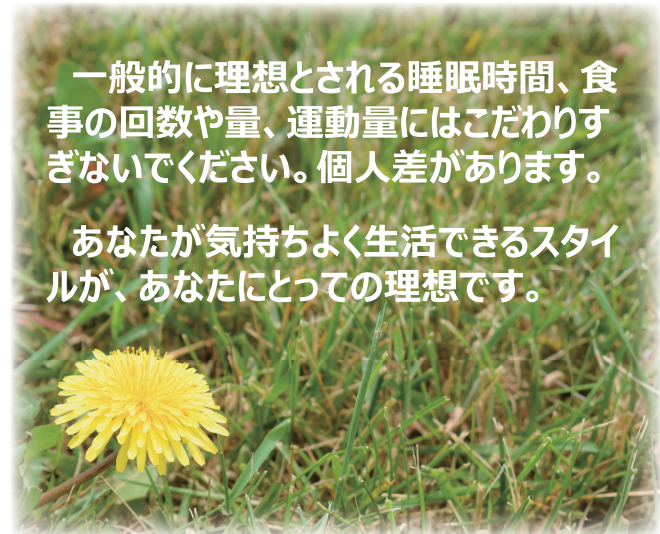
③運動

登下校の歩行など身体活動を毎日60分、汗をかく程度の運動を毎週60分することが、一般的には良いと言われています。しかし、いざやろうとすると大変です。まずは、身体を動かす時間を少しでも増やしましょう。散歩する、寝る前にストレッチするなど、10分程度、身体を動かすことから始めてはいかがでしょうか。

おわりに

あなたに、あなた自身の生活を大切にさせていただくためのヒントをいくつか紹介させていただきました。これらを活用し、あなたが気持ちよく過ごせる生活スタイルを見出していただければと思います。

いろいろ試しているけど見つからない、上手くいかないということがあれば、学内の相談窓口もご利用ください。人と話すことで、新たな気づきを得たり、異なる考え方ができるようになるかもしれません。



一般的に理想とされる睡眠時間、食事の回数や量、運動量にはこだわりすぎないでください。個人差があります。

あなたが気持ちよく生活できるスタイルが、あなたにとっての理想です。