

日本女子大学カウンセリングセンター(百年館低層棟 1 階)
〒112-8681 東京都文京区目白台 2-8-1 TEL03(5981)3372
URL : <http://www5.jwu.ac.jp/grp/counseling/index.html>

明けましておめでとうございます



コロナ禍で2回目の年が明けました。皆さん、どのような冬休みを過ごされましたか？周りを見渡すと、少しずつ今までの日常に戻る動きになっていますね。中には生活リズムが乱れやすくなり、今までの形態に戻るかしらと心配に思われている方もいるかもしれません。状況に応じた柔軟性を発揮するためにも、今年は土台作りを意識していきましょう。

＜眠りのチェックをしてみよう＞

【夜】

- ☐ 寝床についてもなかなか寝付けない
- ☐ 一度眠りについて、何度も目が覚める

【朝】

- ☐ 朝早く目が覚めてしまい、その後眠れない
- ☐ 朝起きた時の気分がスッキリしない
- ☐ 目覚めた後、布団からなかなか出られない

【昼】

- ☐ 日中眠くてウトウトしたり、居眠りする
- ☐ 日中の活動が低下している

併せて「身体がだるくて勉強がはかどらない」、「イライラして気分が落ち込みやすい」などの不調を抱えている人はいませんか？もしかしたら、体内時計が乱れているかもしれません。そんな方は、次ページも要チェック☞



＜体内時計を味方につけて新年をスタートしよう！＞

☆体内時計とは？

私たちの体のなかで、自律神経の働きやホルモンの分泌、睡眠などを約24時間周期でコントロールしている体の仕組みです。

☆体内時計は「親時計」と「子時計」の2種類ある

「親時計（中枢時計）」は脳の視交叉上核にあり、「子時計（末梢時計）」は体全体の細胞にある、どちらも時計遺伝子です。オーケストラのように指揮者である親時計が楽団員である子時計をまとめて生理機能をコントロールしています。生活時間と体内時計（親時計）のズレは、次第に親時計と子時計のズレにも繋がり、コロナ禍で増えている“何となく不調”の要因になっている可能性もあります。

☆体内時計の乱れから来る不調は？

親時計の指令を子時計に伝える役割を担っているのが自律神経（特に交感神経）とホルモン（特に副腎皮質ホルモン）です。これらに関連して、概日リズム睡眠覚醒障害、起立性調節障害、PMS（月経前症候群）など、体内時計の乱れは多方面の不調に影響を及ぼします。

☆体内時計を整える3要素

それは、「光」、「食事」、「運動」です。

- **光**・・・朝1000ルクス程度の明るさ（コンビニの照明くらい）が刺激になります。最近は、光が目覚まし時計も増えましたね。
- **食事**・・・朝の食事に炭水化物だけでなく、たんぱく質もしっかり摂ると子時計が活動しやすくなります。朝ごはんは忘れずに！
- **運動**・・・特に午前中身体を動かすことが効果的と言われています。通学するだけでも程よい運動になりますね。

（参考文献：2つの体内時計の秘密 2021
八木田和弘著 青春出版社）





2022年 1月～3月 開室日程表



<1～3月の開室日程>

開室日：●印 開室時間は 10:00～16:00（電話連絡も同じ）

閉室日：1月31日（月） 入試準備

2月1日（火）～2月3日（木） 本学入試

2月11日（金） 建国記念の日

2月23日（水） 天皇誕生日

3月4日（金） 成瀬先生ご命日

3月21日（月）～31日（木） 春休み閉室

※日曜日は閉室です（卒業式のみ開室）

開室場所：百年館低層棟 1 階

カウンセリングセンターでは、お電話と WEB 申込の2つの方法で
予約を受け付けています。右の QR コードからオリジナル
サイトに繋がりますので、ホームページもご覧ください。

電話 ☎；03-5981-3372【直通】



春休み閉室期間中（3月21日～31日）に WEB 申し込みをされる
場合、希望候補日は4月1日以降でお願いします。

【書籍お知らせ】

時代漫画「ペリリユー①～⑪」

（武田一義著 白泉社）が図書コーナーに入りました。

関心のある方はお立ち寄りください。



日	月	火	水	木	金	土
1/23	24	25	26	27	28	29
	通常開室 9:00～17:00					9～12 時
30	31	2/1	2	3	4	5
	一般入試のため閉室				●	9～12 時
6	7	8	9	10	11	12
	●	●	●	●	建国記念日	9～12 時
13	14	15	16	17	18	19
	●	●	●	●	●	9～12 時
20	21	22	23	24	25	26
	●	●	天皇誕生日	●	●	9～12 時
27	28	3/1	2	3	4	5
	●	●	●	●	成瀬先生 ご命日	9～12 時
6	7	8	9	10	11	12
	●	●	●	●	●	9～12 時
13	14	15	16	17	18	19
	●	●	●	●	●	9～12 時
20	21	22	23	24	25	26
卒業式 ●	春休み閉室					
27	28	29	30	31	4/1	2
	春休み閉室				通常開室	9～12 時