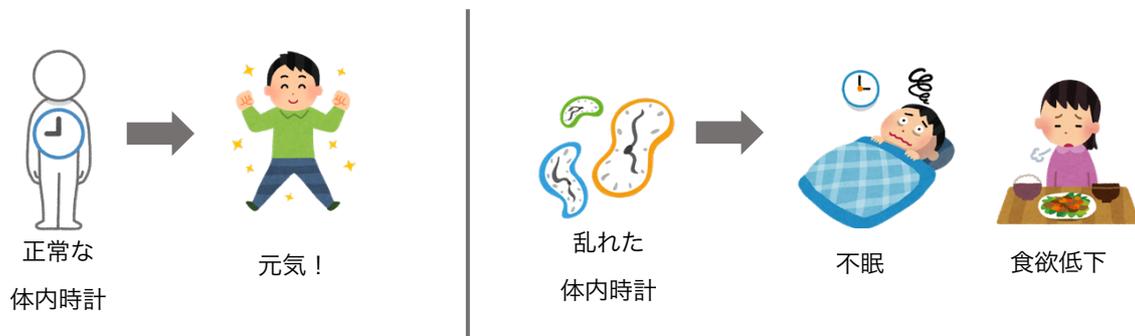


生活リズムを整えよう！

いま皆さんは、新型コロナウイルス感染症の爆発的な拡大を防ぐためにいつもとは違う毎日、“外出をせず、多くの時間を室内で過ごすこと”を要請されています。これは個人の生命と社会を守るため非常に重要なことですが、そのマイナス面の一つとして**生活リズムの乱れ**が懸念されます。

1. なぜ、生活リズムを整えることが大切なのか？

乱れた生活リズムは、**体内時計***を乱します。体内時計が乱れると、不眠や食欲の低下、元気がなくなったりつらい気分になったりと、**心身の不調**が生じやすくなるのです。



※体内時計

おおよそ24時間周期の朝・夜の繰り返しに私たちの体調や行動を合わせるための脳のメカニズム

体内時計を正常に保つことは心地よい気分や体調を保つことに繋がり、現在のようにストレスを抱えやすい状況下では特に大切です。しかし体内時計は簡単に乱れやすく、しかも一度乱れると戻すのはなかなか大変です。

2. 体内時計を正常に保つどうすれば良いか？

体内時計をよりよく保つためには、出来る限り日常(授業のある期間)に近いスケジュールで、規則的な生活を心がけることが大切です。

とは言え、皆さんの中には既にいわゆる**昼夜逆転**や、不規則なリズムで毎日を過ごしている方も多いのではないのでしょうか。

上に書いた通り、体内時計を正常に保つ・戻すためには少し努力が必要ですが、そのメリットはたくさんあります。そこで次に体内時計を乱さない、もしくは一度乱れた体内時計を整えるための**規則的な生活を送るための”コツ”**をご紹介します。

今後始まる授業への遅刻や欠席、心身の不調等でトラブルを抱えないために、何より今このストレスフルな日々を乗り切るために、ぜひ今から取り組んでください！

3. 規則的な生活を送るための“コツ”

① 睡眠リズムを整える

いちばんの鍵となるのが睡眠です。朝、授業に間に合う時間に起きましょう。
そして決めた時間に布団に入り、電気を消して目をつぶりましょう。



*朝起きるのが苦手な人へ

- ・目覚ましアプリなどを活用しましょう

例)「Sleep Cycle:スマートアラーム目覚まし時計」

→眠りが浅いときに起こしてくれる目覚まし時計アプリです

「起こしてME」

→写真照合でアラーム音を消せるアプリです。照合する写真を

洗面台にすれば、アラームを消した後洗顔に移行しやすいですね！

- ・可能なら、誰かに起こしてくれるよう頼みましょう

② 一定時間、日の光を浴びる

体内時計の時刻合わせに欠かせません。出来る限り午前中が良いです。晴れでなくても大丈夫です。屋外がいいですが、現在の状況を見ると窓際などで過ごすのもいいですね。まずは毎日、起きたらカーテンを開けに窓辺へ行きましょう。

③ 決まった時間に、決まったことをする

勉強の時間、食事の時間など、毎日行ういくつかの活動は時間を決めてやりましょう。食事の時間になってもお腹が空いていないこともあるかもしれませんが、少しでも良いので何か口に入れるようにしましょう。



④ 身体を動かす

これも出来れば毎日同じくらいの時間帯に行いましょう。

動画サイトには、室内で出来るストレッチや筋トレの動画がたくさん紹介されています。アプリなどで毎日やることを紹介してくれるものもあるようです。

⑤ 人との交流を持つ

音声通話、ビデオ通話、リアルタイムなら文字のみのやり取りでもOKです。使いやすいツールを使って、誰かとコミュニケーションを取る機会を積極的に作りましょう。



参考資料

日本うつ病学会「新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の世界的大流行下における、こころの健康維持のコツ：先の見えない中であっても、日常の生活リズムには気をつけよう」
<https://www.secretariat.ne.jp/jsmd/2020-04-07-covid-19.pdf>