



学生相談室だより

2025年11月号

11月になり、寒い日が増えましたね。みなさんは元気に過ごすことができますか？

健康であるために「睡眠」は欠かせません。とはいえ、「つつい夜更かししてしまう…」「朝すっきりと起きられたらいいのに…」「なんだか昼も眠い…」など睡眠に関する悩みはたくさんあるかと思います。

今月は睡眠に関するクイズを用意したので、睡眠マスターを目指してみましよう！

睡眠〇×クイズ

Q1. 成人の適正な睡眠時間は科学的知見に基づくと、おおよそ6～8時間である

少なくとも1日6時間以上の睡眠時間を確保することが推奨されています。

個人差もあり、日中の活動量なども影響するため、自分に合った睡眠時間を探してみましよう！



Q1の答え: ○

Q2. 夏より冬の睡眠時間の方が長くなる

睡眠時間は年齢や日中の活動量だけでなく、季節によっても変化します。

夏季に比べて冬季に10～40分程度長くなるようです。これは太陽が出ている時間が短くなることが原因と考えられています。



Q2の答え: ○

Q3. 睡眠時間は長ければ長いほど良いわけではない

一晩に眠れる時間には限りがあります。

必要以上に眠ろうとすると、「寝付くまでに時間がかかる」「途中で目が覚める回数が増える」「熟眠感が減る」など、睡眠の質の低下につながります。



Q3の答え: ○

Q4. 週末にたくさん寝ることで、寝だめができて平日に備えられる

そもそも眠りを「ためる」ことはできません。

休日に2時間以上多く睡眠している人は、平日の睡眠時間が不足しているサインです。平日の睡眠時間を見直してみましよう！



Q4の答え: ×

Q5. 必要な睡眠時間が確保できれば、良い睡眠がとれたといえる

良い睡眠をとるには、睡眠時間の確保だけでなく、睡眠で休養がとれている感覚があることが重要です。そのためには、日中にしっかり体を動かし、夜は静かで暗いところで寝るようにしましよう！

Q5の答え: ×

クイズはいかがでしたか？この機会に自分の睡眠を振り返り、整えて健康的な生活を目指してみてください！
学生相談では、一緒に睡眠について振り返ることもできます。そのほか大学生活のこと、人間関係のことなど様々な悩みを相談できます。悩んだときはぜひ利用してみてください。

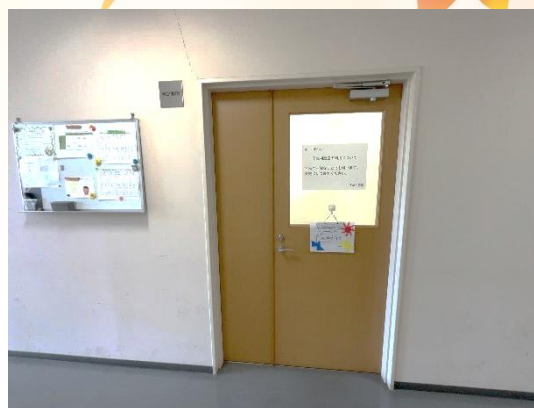
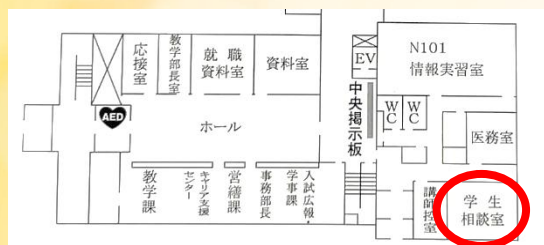
学生相談室ってどんなところ？

学生相談室の存在は知っていても、利用したことのない人にとってはどんな場所か想像しにくい

かと思います。そこで、内部の写真を撮ってきました。今月は学生相談室大公開です！

場所 北館 A 棟 1 階

入り口



入り口から見た光景

部屋の中 ソファでゆっくりお話しできます



相談の予約方法

- ① 学生相談室予約フォーム（令和7年度後期） から予約する（HP からも開けます）
- ② 学生相談室前の掲示板に貼ってある予約表に○を記入する
- ③ 直接学生相談室または教学課へ行く

（他に予約が入っていなければ、すぐに相談することができます）

12月には医務室と合同でイベントを行います。詳しくはイベントのチラシをご覧ください。

みなさんの参加をお待ちしております！