

# 学生相談室だより

夏号（平成29年7月No.9）



梅雨が明けると夏本番！夏は睡眠の質が下がるって知っていますか？

今回は睡眠の質を上げる“筋弛緩法”をご紹介します！

## ～ぐっすり眠る筋弛緩法～

- ① 寝る直前、リラックスできる姿勢になる
- ② 全身にギュッと力を入れる！（5秒程度）
- ③ 力を抜き 10 数秒リラックスを味わう
- ④ ①～③を 3～5 回繰り返す

### POINT

肩、腕、つま先が力を入れやすいですよ。

体の緊張をほぐして深い眠りを！



#### —先人の言葉—

『悩みは自己の向上につながるもの、と考える心の姿勢が大事なのではないでしょうか』

東山紘久（臨床心理学者）※

#### お問い合わせ

学生相談室：[gakuseisoudan@seyogakuin.ac.jp](mailto:gakuseisoudan@seyogakuin.ac.jp)

五橋：393-4531 長町：302-5850 中央：217-0233

※『悩みのコントロール術』2002,東山紘久著,岩波アクティブ新書より引用