

2022年 秋号

# 文法経学生・院生相談ルーム 便り

学生の皆さん、朝夕の寒暖差で体調を崩していませんか？秋は、季節の変わり目で、バランスを崩しやすい時期なので、体調管理には注意が必要です。積極的に落ち着ける時間をとり、心身リラックスできるように心がけましょう。

## 学生相談ルームのご案内

**開室時間** 火曜日 10:00～16:00  
水曜日 14:00～17:00  
木曜日 13:00～16:00  
**場所** 1号館3階362

相談ルームは  
学生の皆さんの  
生活を  
サポートします

(講義棟寄りの階段上がってすぐ)

**予約・相談**

(相談方法: 面談・電話・メール)

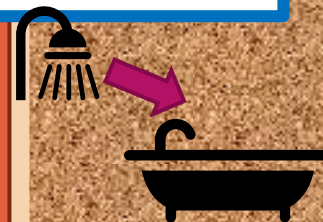
**TEL: 086-251-7437**

**メール: [room@okayama-u.ac.jp](mailto:room@okayama-u.ac.jp)**

学生生活で困っていることや気になることがあれば、気軽にご相談ください。

何となく不調…そんな時は、自律神経を整える生活をしてみませんか♪

### 湯船につかろう



汗ばむ夏はシャワーで入浴を済ませる人が多いですね。冬に向かうこの季節、夜はゆっくり湯船につかって入浴しましょう。40度くらいのお湯に15分程度つかただけで、自律神経の副交感神経が優位になって血流が良くなり、身体がリラックスできます。サウナも「温冷浴」で交感神経も副交感神経も高め全身の血行がよくなり効果的。

### アロマでリラックス



入浴で身体が温まったところで、ハーブティーやアロマなどの香りでさらにリラックス。グレープフルーツの香りはリフレッシュ効果、ヒノキの香りは副交感神経を活発に、バラの香りはリラックス効果があります。ここで身体が冷えてしまわないよう、すぐにお布団の中に入りましょう。

### 睡眠リズムを整える



お布団の中でもスマホを見て、つい夜更かしになりがちです。毎日だいたい決まった時間に寝て、決まった時間に起きるようにして自律神経を整えましょう。

参考: イーストアリス 「まんがでわかる自律神経の整え方」