

あずーらいいく

今回のテーマ

夢のはなし



新しい生活様式が求められる昨今、「普段の生活とは異なる状態」が出てくることは珍しくありません。これは非日常体験が続くことによる正常な反応といえるものです。ただ「いつもと違う？」という自分に気付いた時は「大丈夫かな？」ともっと不安になるかも。

このような「普段とは違う状態」の現れ方のひとつに「夢」があります。「いつもはあまり夢を覚えていないのに、やたらと夢ばかり見る」とか、「いつもとは違う変な夢を続けてみる」などです。行動が制限され体も十分に使えないので、睡眠の状態や生活リズムも普段通りとは言えない今は、夢の様子が変わってくることもあります。

ですから、夢を見ることが増え、その夢の内容がいつもと違っていてもそう心配しなくても大丈夫です。夢というより睡眠の質を良くするため、

- ① 朝日を浴びる
- ② 日中軽い運動をする ➡ 本気のラジオ体操もお勧め
<http://student.office.tut.ac.jp/sodan/corona/4radio.pdf#zoom=100>
- ③ カフェインやアルコールなどを過剰に摂取しない
- ④ 気安く話せそうな人とオンラインや電話で話す ➡ 学生相談?!
<http://student.office.tut.ac.jp/sodan/corona/sodanhouhou.pdf>

など、試してみてもいいでしょうか。



ご意見ご要望はこちらまで!
学生相談室 gakroom☆office.tut.ac.jp
(☆を@に変えて下さい)