



**DX時代の健康管理 – 笑顔で毎日を過ごすために –**

看護学科 教授 藤田智恵子



コロナ禍の生活も3年目を超え、ようやく日常が戻りつつありますが、感染予防対策はもとより、食事、睡眠、運動etc…、健康管理にはまだまだ配慮が必要な期間が続きます。

このうち睡眠は自己管理しやすい要因で、十分な睡眠がもたらす身体機能のパフォーマンス向上は一般的に認知されていますが、睡眠がもたらす休養感はこちらの健康のためにも非常に重要です。日本人は世界的に短眠であること、睡眠の質にも不満を抱いている人が多いことがわかっていますが、ぐっすり眠るためにここで、イギリスのカラン・ラジ医師が勧める「10-3-2-1睡眠法」についてご紹介したいと思います。

「10-3-2-1睡眠法」は

- ☆ 10：就寝の10時間前にはカフェインの摂取をやめる
  - ☆ 3：就寝の3時間前には食事や飲酒をやめる
  - ☆ 2：就寝の2時間前には仕事をやめる
  - ☆ 1：就寝の1時間前にはスマホやPC、テレビなどの液晶画面を視るのをやめる
- を意味するとのこと。

スマホやPCは便利な情報管理ツールですが、過剰な光にさらされ続けることは様々な弊害があることがわかっています。「光害（ひかりがい）」という言葉もあり、これは過剰または不要な光による公害のことです。

この20年で先進国の人工光は約2倍に増加したと言われています。明るい夜は人間の睡眠サイクルを狂わせ、ウミガメの産卵や渡り鳥の移動を妨げるなど、自然界への影響が明らかになってきており、世界各地で光害を減らす取り組みがなされています。睡眠をしっかり確保し、今年も笑顔で毎日を過ごしましょう。

# おすすめ図書



## 『12人のカウンセラーが語る 12の物語』 杉原保史／高石恭子：編著

配架場所  
913.68||Su

臨床検査学科

助教 安田 悠子



この本は12人のカウンセラーが自分のカウンセリングの経験をもとに書いた事例小説です。まえがきにもあるようにこれはカウンセリングの教科書ではありません。あくまで大学の学生相談室、あるいは病院のカウンセリングルームを舞台に描かれた小説ですので、心理学の専門的な知識は必要なく、物語として気軽に読むことができる心理学の本です。

カウンセリングって何をしているんだろう。どんな話しをしているんだろう。カウンセリングを受ける人ってどんな人なんだろう。カウンセラーって何を考えているだろう。きっと想像がつかない世界ですよ。そんな非日常的なカウンセリングの世界を少しのぞき見することができます。また、登場するクライアント（相談に来る人）はすべて大学生です。皆さんと同じように大学生活を送る中で悩みを抱え、それを乗り越えていく姿が描かれています。12人のクライアントの中に、もしかしたら自分と似た人物がいるかもしれません。12人の大学生がもがきながらも懸命に生きる姿はきっと皆さんに響くものがあると思います。

And then there were no time for yutori



## 『そして誰もいなくなった』 朝井リョウ：著

配架場所  
914.6||As

薬学科 4年

ゆい



岐阜県出身の直木賞受賞作家が書きおろしたエッセイシリーズ第3弾です。エッセイ第1、2弾を読んだことのない人も楽しめるエピソード全20編です。

特に私が20編のなかでおすすめしたいのが、「空回り戦記～サイン会編～」です。“サイン会というものを主催する立場になって十数年が経つ。ちょうど、次のサイン会が1ヶ月ほど後に迫っていたころだった。何かもうちょっと準備したい。猛烈に準備したい。”

読者が喜びそうなことといえば...

ついにサイン会当日読者を困惑、怯えさせた朝井リョウさんが取った行動とは！？

他にも朝井リョウさんが一生懸命生きて生まれたエピソードが500枚書きおろしです。頭を働かせずにただただ楽しい気持ちを受け取ることができます。ぜひ読んでみてください。

# 図書館のおしらせ

## 〈オンラインde学生選書を開催しました！〉

例年は書店に直接来店して本を選書する〈ツアー形式〉を開催していましたが、今回も昨年に引き続き〈オンライン形式〉での学生選書を開催しました。

5/15(月)～5/24(水)の期間で開催し、関キャンパスから4名、可児キャンパスから4名の学生が参加してくれました。  
学生目線で一生懸命に選書してくれた図書は、両キャンパスとも7月の企画展示コーナーで紹介する予定です。  
楽しみにしててください！

### 〈関キャンパス図書館 6月の企画展示〉

6月の企画展示は「世界は驚きに満ちている！」を開催します。

知らないことは恥ずかしいことじゃない！  
世の中は美しいものも、そうでないものもたくさんあります。  
人の眼には映りにくくても、面白い世界はたくさんあります。  
そんな世界の目撃者になってみませんか？

皆さまのご来館をお待ちしております！

### 〈可児キャンパス図書館 6月の企画展示〉

6月の企画展示は「ココロ&カラダ リフレッシュ！」です。

新学年・新生活が始まって2カ月が過ぎました。  
新しい生活には慣れましたか？  
疲れは出ていませんか？  
頑張りすぎないで、健康なココロとカラダで毎日を過ごしたいですね。  
今月は、リラックス！リフレッシュ！のお手伝いが出来そうな本を集めました。  
図書館をのぞいてみてください！



# 図書館利用案内

## 1. 開館時間

[ 通常開館 ]

・関キャンパス/可児キャンパス 月～金 9:10～19:00

[ 短縮開館（長期休暇期間中など） ]

・関キャンパス/可児キャンパス 月～金 9:10～16:30

## 2. 休館日

・土曜日、日曜日 ・国民の祝日 ・全学一斉休暇期間 ・本学行事日  
 ・図書館整理期間 ・図書館長が臨時に決めた時

## 3. 貸出冊数・期間

資料種類	対象者	利用数	貸出期間
図 書	教職員	5冊以内	3週間
	大学院生	5冊以内	3週間
	学生	5冊以内	2週間
	聴講生	5冊以内	2週間
	学外者	2冊以内	2週間
視聴覚資料	学外者	不可	不可
	その他	2点以内	3日間

# 図書館開館カレンダー

（両キャンパス共通）

★図書館通信発行時の予定です。開館時間等、急遽変更になる可能性があります。  
 来館前に、図書館HPのカレンダーもご確認ください。  
 6/4、7/9のオープンキャンパスは、参加者のみ入館ができます。

◆ 2023年6月

月	火	水	木	金	土	日
			1 9:10～ 19:00	2 9:10～ 19:00	3 休館	4 休館
5 9:10～ 19:00	6 9:10～ 19:00	7 9:10～ 19:00	8 9:10～ 19:00	9 9:10～ 19:00	10 休館	11 休館
12 9:10～ 19:00	13 9:10～ ※1)16:00	14 9:10～ 19:00	15 9:10～ 19:00	16 9:10～ 19:00	17 休館	18 休館
19 9:10～ 19:00	20 9:10～ 19:00	21 9:10～ 19:00	22 9:10～ 19:00	23 9:10～ 19:00	24 休館	25 休館
26 9:10～ 19:00	27 9:10～ 19:00	28 9:10～ 19:00	29 9:10～ 19:00	30 9:10～ 19:00		

◆ 2023年7月

月	火	水	木	金	土	日
					1 休館	2 休館
3 9:10～ 19:00	4 9:10～ 19:00	5 9:10～ 19:00	6 9:10～ 19:00	7 9:10～ 19:00	8 休館	9 休館
10 9:10～ 19:00	11 9:10～ 19:00	12 9:10～ 19:00	13 9:10～ 19:00	14 9:10～ 19:00	15 休館	16 休館
17 休館	18 9:10～ 19:00	19 9:10～ 19:00	20 9:10～ 19:00	21 9:10～ 19:00	22 休館	23 休館
24/31 9:10～ 19:00	25 9:10～ 19:00	26 9:10～ 19:00	27 9:10～ 19:00	28 9:10～ 19:00	29 休館	30 休館

※ I 図書館会議のため短縮開館