保健センター

からここ通信

2026年
11月号

学業とアルバイトを無理なく両立するために



11月は過労死等防止対策推進法に基づく、「過労死等防止啓発月間」です。
授業や課題、試験勉強に加え、アルバイトも頑張っている人は多いのではないでしょうか。
夜遅くまで働いて翌朝の授業がつらい、疲れていても休めない……。
そんなときは、シフトを見直してみましょう。
学業もアルバイトも無理なく続けるために、睡眠や休息の時間も大切にしましょう。

1 こんなサインはありませんか？

疲れがたまると、心やからだ、日常生活にさまざまな変化が現れることがあります。



- □ 寝ても疲れがとれず、朝起きるのがつらい
- □ 授業中に眠くなったり、集中できなくなったりする
- □ 以前よりイライラしやすく、気分が落ち込みやすい
- □ 食事を抜いたり、食事の時間が不規則になったりする
- □ 課題や提出物が後回しになり、焦りを感じる
- □ 休日も疲れていて、好きなことを楽しむ余裕がない

当てはまるものがあれば、少し休息を増やしたり、予定を見直したりするサインかもしれません。

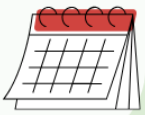
2 疲れすぎを防ぐための4つの工夫

☆ 睡眠時間を削って調整しない

☆ 予定は「空いている時間」だけで考えない

☆ シフトや課題は早めに相談する

☆ 何もしない時間も大切にする



試験期間やレポートの締め切りが重なるときは
特に気を付けましょう

3 睡眠について知りましょう

保健センター睡眠セミナー

眠るだけでは終わらない睡眠の話

～こころとからだを支える土台の作り方～

講師:心理カウンセリング学科 教授
岡島　義先生

11月30日までオンデマンド配信中です

保健センターmanaba、ポータルで
配信サイトをご案内しています。
睡眠について知りたい方はぜひ
ご視聴ください。



4 今の生活をチェックしてみよう

- □ 睡眠と食事の時間を確保できている
- □ 授業や課題に取り組む余裕がある
- □ アルバイトのシフトを無理なく調整できている
- □ 休みの日に心とからだを休められている
- □ 困ったときに相談できる人がいる



すべてにチェックがつかなくても大丈夫です。
まずは一つ、変えられそうなことから始めてみましょう。

まじめな人や責任感の強い人ほど、
無理をしてしまうことがあります。
自分に合ったペースで無理なく大学
生活を送りましょう。



疲れが長引くときや不調があるときは、医療機関の受診や大学保健センターにご相談ください。

保健センター　保健室　03-3961-2306　学生相談室　03-3961-2207