

学生生活と睡眠(2)

—適切な睡眠をとるには—

適切な睡眠をとるにはどのようなことをころがけたら良いでしょうか。

基本的な対応

朝起きたら日光を浴びる

目から光が入ると体内時計がリセットされて、15時間後に眠気が出ると言われています。

朝食を食べる

腸を動かすことで頭や手足などの末梢時計もリセットされ、体全体が起きると言われています。朝食に美味しいパンを用意することで、朝食を取るようになったという人もいました。

昼寝は午後3時まで、30分以内で

昼寝をすると午後の作業能率があがりますが、長く眠ると夜の入眠困難を招きがちです。

睡眠時間のズレへの対応

大学生に生じがちな睡眠の不調として、睡眠リズムのズレ、特に後ろにズレるとい訴えを聞くこともあります。高学年になって授業が減ったり、研究が入ってくると深夜2時3時に寝て昼ごろ起きるということもあるようです。このリズムを戻すには、まず早起きから実行するとやりやすいようです。早起きへのモチベーションが上がる工夫としては、

- ・タイマーで起床時に好きな音楽をかける
- ・起床時間をグラフ化する
- ・ジョギング、ヨガ、喫茶店でモーニングを食べるなどの朝活を取り入れる など。

入眠困難への対応

入眠困難、いわゆる寝つきが悪い、という人の中には、寝る時間になると「今夜は眠れるだろうか」と不安になり緊張してしまうという人もいます。

寝床に入っても眠れない辛い夜を繰り返し経験すると、寝室や寝床が不眠を連想させる刺激になっている場合もあるので、これに対しては以下のようなセルフマネジメントプログラムが有効との報告があります。

- ・眠くなってから床に入る。
- ・ベッドで本を読んだり、テレビやスマホを見たり、物を食べたりしない。
- ・一定時間経過しても眠れない時はベッドから起きて何か始める。再び眠くなったら床に着く。
- ・睡眠時間に関係なく、決まった時間に目覚まし時計をかけて起床する。

眠ることを頑張らない

眠りに関する不調を持つ人は真面目な努力家が多いようで、「きちんと眠らないといけない」など「眠ることへの意気込み」もみられ、眠ることを「がんばって」しまいがちで、それが入眠前の心身の緊張にもつながってしまうようです。

睡眠は大切ですが、眠ることへの過度のとらわれはかえって睡眠の妨げとなります。寝る前に香りや音楽を取り入れたり、ストレッチするなど心身をゆるめて、あとは眠りにお任せしてがんばらない、眠りを苦行にしないようにしましょう。

ただ、自分でいろいろ工夫してもどうしても眠れなくてつらいという場合は、ひとりで悩まず、保健管理センターなど医療機関の受診や学生相談室で相談してみてください。

学生相談室では、皆さんが良い睡眠をとって、心身ともに健康な学生生活を送れるよう、サポートしていきたいと思っています。

参考文献:

『こころの科学 119 不眠と睡眠の科学』日本評論社
『ストレス・マネジメント入門』中野敬子 金剛出版