

教育相談ニュース

令和6年8月26日 教育相談係 新井佳子



あなたは本当にきちんと眠れていますか？



二学期が始まります。こころと体の調子はどうですか？夏休み中に生活リズムが乱れ、朝起きるのがつらいという人もいるかもしれませんね。そこで、今回は睡眠のおはなしです。

睡眠の役割

- ★睡眠には「^{ひろう}疲労回復・体の成長」「^{きおく}脳のメンテナンス」「^{きおく}記憶」の3つの役割がある
- ★勉強やスポーツなど、脳と体が学習したことは睡眠中に記憶される
- ★眠ることで嫌なことを忘れやすくなる

睡眠不足が引き起こす「こころの問題」

高校生の十分な睡眠時間はおよそ 8 時間です。必要とされる睡眠時間を確保できない状態が続くと、その睡眠不足は日々蓄積されていき、その程度に応じて認知機能（理解・判断・記憶）は低下していきます。

こころの健康のためには、睡眠の長さとともに、睡眠の規則性も重要です。平日の睡眠時間が短いとそれを取り戻すかのように休日の睡眠時間が長くなりなり規則性が低下します。そのような睡眠パターンをもつ人たちのこころの健康が低いことは多くの研究で確認されています。したがって、規則正しく十分な長さの睡眠をとることが、こころを落ち着いた状態に保つためにも重要です。

睡眠不足の影響は認知機能の低下だけでなく、こころの健康の悪化や社会性の低下も引き起こします。つまり、睡眠が乱れると気分が落ち込みやすくなったり、イライラしやすくなったり、他者を非難しがちになったり、他者の気持ちが理解しづらくなるわけです。

生活リズムを保つコツ

- ★朝起きて太陽の光を浴びれば、14～16時間後には自然に眠くなる
- ★朝ごはんは昼間の活動エネルギーを補充するだけでなく、全身の細胞の体内時計もセットする
- ★早く眠っても、朝起きる時刻が同じなら生活リズムは乱れない
- ★入眠は意思でコントロールできないが、覚醒は意思でコントロールできる

まずは、毎日同じ時間に起きよう！！生活リズムが整っていきますよ