

## スクールカウンセラーだより (vol. 2)

平成 30 年 7 月 11 日  
神奈川県立市ヶ尾高等学校  
スクールカウンセラー 飯島 徳子

市高の皆さん、こんにちは！ スクールカウンセラーの飯島です。期末試験お疲れ様でした。もうすぐ夏休みですね！

最近、皆さんとお話をしていると、夜なかなか眠れない、朝起きられない、など、睡眠の問題を抱えている人が多いように思います。そこで、今回は良い睡眠を取るためのポイントを書いてみましたので、参考にしてください。特に長期休み等、学校がない時は睡眠のリズムを崩しがちなので要注意です。皆さん、自分にあった‘快眠方法’をみつけてくださいね！ 質問等ありましたら、相談室まで。

### 睡眠に関する相談： Aさんの場合

眠れないから、スマホをいじったり、音楽を聴いたり、くよくよネガティブなことを考えたり。疲れてやっと眠くなったと思ったら、もう4時！ 大変！ 7時には起きないといけないのに…(泣)



夜、布団 or ベッドに入ってから、なかなか眠れない状態を‘入眠困難’と言います。眠りやすくなるためには、特に朝と夜の過ごし方を見直しましょう。

### <<朝の過ごし方>>

起きたら、なるべく早く(\*1)太陽の光を浴びて、体内時計をリセットしましょう。そこから約14時間~16時間後に眠気はやってきます(\*2)。光による朝のリセットが行われないと、その夜に寝つくことのできる時間が、約1時間遅れてしまいます。

通常、室内の明るさは太陽の光の 10 分の 1 から 20 分の 1 程度で、曇りの日でも屋外では室内の 5～10 倍の明るさがあります。外に出て太陽の光を浴びる習慣をつけましょう（カーテンを開けて、窓からの光でも OK）。

(\*1) 起きてから 2 時間以上暗い部屋の中にいると、体内時計のリセットが行われません！お休みの日は要注意ですね。

(\*2) 毎晩同じ時間に眠りたいのなら、毎朝同じ時間に起きる、起床時刻を変えないことがポイントです。日曜日の朝遅く起きると夜の入眠が遅れ、月曜日の朝が辛くなります。

また、朝食を決まった時間に食べるようにすると、その 1 時間くらい前から消化器系の活動が活発になり、朝目覚めやすくなります。

（‘起床困難’が改善されます）

### <<夜の過ごし方>>

寝る前に、以下のような配慮をすることで、眠りやすくなります。

- ① カフェインが含まれた食物(\*3)を寝る 4 時間前から取らない  
カフェインには覚醒作用があり、摂取後およそ 30 分から 40 分後に発現し、4～5 時間持続してしまいます。  
(\*3) 日本茶、コーヒー、紅茶、ココア、コーラなどのソフトドリンク、栄養・健康ドリンク剤、チョコレートなどです。
- ② 眠る前にリラックスタイムを作る  
ぬるめのお風呂にゆったりはいる、アロマの香りをかぎながら好きな音楽を聴く、雑誌を眺める、軽いストレッチ、などなど、色々なリラックスメソッドがネット等で紹介されていると思います。自分にあったものを見つけてください。（あつてないと、かえって緊張してしまうことも!）

- ③ 眠くなってから、布団(ベッド)に入る(就床時刻に拘りすぎない)  
今夜は眠れるだろうか、と心配して早く眠ろうとすればするほど、不安や緊張が強くなり、逆に目が冴えてしまいます。そんな時は、一度布団(ベッド)から出て、②のリラックス法を実施して、眠くなるのを待つことがお勧めです。

また、部屋の照明が明るすぎると体内時計が狂ってしまうので、可能なら眠る前の時間は暗めにしましょう。



**良い睡眠をとり、からだもこころも**

**健康にないましょう！！**

参考資料：睡眠障害の対応と治療ガイドライン 厚生労働省)

