

学生相談室だより

令和5年2月号
弓削商船高等専門学校
スクールカウンセラー
林祐太郎

こんにちは、学生相談室林です。これから長期休みに入りますね。ゆっくりと過ごしていただき、4月からも元気にお会いできるのを楽しみにしています。今回は長期休みに崩れやすい睡眠生活習慣についてです。睡眠が乱れると、日中の生活の質も低下してしまいます。長期休みもリズムを崩さないよう意識して生活してみましょう。

睡眠生活習慣を改善するポイント

① 朝起きたら、太陽の光をしっかりと浴びる。

太陽の光を浴びることで、脳にある体内時計が調整されます。朝起きたら、まずはカーテンを開けて太陽の光の入る明るい所で過ごしてみましょう。

② 休日は長くても平日±2時間以内に起きる

平日の寝不足を解消するため、休日に朝遅くまで寝ているとリズムを崩す原因となります。休日もいったん平日と同じ時間に起き、太陽の光の入る明るいところで、しっかりと朝食を食べましょう。難しい場合でも、起床時刻は平日と±2時間以内にとどめましょう。リズムを崩さず、睡眠不足を補うことがポイントです。

③ 寝る前は、コンビニなど明るいところへ行かない

寝る前に明るい所へ行ったり、強い光を浴びると、脳が興奮して眠りにくくなります。また、パソコン、スマートフォン、ゲーム機などの画面はブルーライトが含まれているものもあります。寝る1時間前は部屋の明かりを半分に落としたり、間接照明に切り替えるなどの工夫をして、寝入りやすい環境を作りましょう。

④ 夕方以降は居眠りをしない

夕方の居眠りは、眠れる時間を遅くすることに繋がります。また、寝るためのエネルギーを無駄使いするため、睡眠の質も悪くなり、朝の寝起きも悪くします。夕方以降は居眠りをしないように心がけましょう。目安として、夜間眠りたい時間と同じ時間は起きておくことを覚えておきましょう。例えば…23時から7時間眠りたい人は23時より7時間前の16時以降は仮眠を取らず、起きておく必要があります。

⑤ 寝る前はぬるめのお風呂に入る

人間は体温がスムーズに下がったとき、スーッと眠りにつくことができます。眠る前は38～41℃のぬるめのお風呂に入ると、入浴後、体温がスムーズに低下し、寝つきやすくなります。熱めのお風呂は体温を上昇させ、脳も興奮状態になります。熱めのお風呂が好きな方は就寝3時間前までに入るようにしましょう。

⑥ 寝つきが悪い時は、一度寝床から離れる

眠れないときに寝床で横になっていると、眠れないことがストレスとなり、さらに眠れなくなります。そんな時は一度寝床から離れて、眠くなってから改めて寝床に入りましょう。また、寝床についたら、できるだけ考え事をするのはやめましょう。夜疲れているときに考えても、あまり良い案は浮かびませんし、脳が興奮すると眠りにくくなります。考え事はメモに書いておき、翌日の朝考えるようにしましょう。

長期休みの間に自分の睡眠生活習慣を見直してみましょう。
睡眠で困ることあれば、学生相談室に相談に来てみて下さいね。

