

# スイミンの話

課題が忙しい時期、長い休み期間、  
あるいは普通の授業の時期でも  
毎日毎日タイムスケジュールがちがう。  
そんな大学生の睡眠はとても乱れやすい。



「少々寝なくても大丈夫！」と思う人も、  
知らないうちに負担がかかっているかも？  
睡眠の質、考えてみませんか？

京都精華大学 学生相談

2021年5月

Ver3.0

## ◆睡眠=よいパフォーマンスの素

私たちの人生の約3分の1は睡眠時間ですが、ついつい「睡眠時間=何もしていない時間」と思って軽視してしまいがちです。

でも、眠っていても間違いなくその時間は人生の一部。だから「睡眠を豊かにすることは人生を豊かにすること」と言っても大げさではないはず。

実際に、良質の睡眠は、起きている時間の質を上げてくれます。グッスリ気持ちよく眠ることを目指しませんか？

## ◆「睡眠衛生」って知っていますか？

私たち人間という生き物は

- ① 朝起きて日光を浴びる
- ② 昼の明るい時間に活動する
- ③ 夜は暗いところで過ごす
- ④ 定期的に食事を摂る

ことで、**発揮できるパフォーマンスが最大になる**そうです。これは脳の仕組みがそうなっているから。

気合でも根性でもやる気の問題でもなく、「睡眠と食事」がきちんととれていないと、私たちはそもそも上手く力が出ないようになっているの

です。だから、  
なんかしんどい…調子悪い…  
パフォーマンスが上がらない…

というときには、まずいちばんに「睡眠と食事」を意識して整えてみましょう。



## ◆できればやっぱり朝起きたい

朝日を浴びることは「生体リズム」の調整にとっても大切です。実は人間の体は約25時間の周期。でも1日は24時間。なので調整してやらないとズレます。その調整をしてくれるのが **朝の太陽の光** です。朝日をきちんと感じるためには

**眠る前にカーテンを少し開けておく**

朝、部屋に外の光が入るようにする

**光を出すものは早めに止める。**

「夜は暗い」ことをカラダに感じさせる

などの工夫が有効です。どうしてもスマホなどを触り



たくなる人も、「寝る30分前に決まった場所に置いてさわらない！」など、ルールを決めて少しはなれてみましょう。「気持ちよく眠れるぞ！」

と自分に声をかけてあげてみてください。

## ◆もし睡眠リズムが乱れてしまったら？

睡眠リズムの乱れはけっこうツライものです。まずは大きく乱さないように日ごろから気をつけましょう。課題やテストの時期など、どうしてもリズムが乱れたときには **朝の起きる時間を一定にする** ことを意識してみてください。朝日を浴びることがリズムを整える最良の方法なので、少ししんどくても毎朝おなじぐらいの時間に起きることが大切。午前中には起きることを目指しましょう。「寝だめ」はリズムを乱すことが多いので避けの方が良さそうです。

## ◆眠りたい！でも眠れない！

眠気がないときに眠ろうとすると却って眠れなくなります。そんなときはムリに眠ろうとするよりも、**自分をリラックスさせてあげる**ことを意識してみましょう。リラックスのコツは次の4つ。

### ①体温を上げて↓下げる↓

ゆっくり体温が下がってくる  
とき、眠気が出てきます。  
体温を下げるにはポーっとす  
る、ぬるめのお風呂に浸かっ  
て軽く温まる等が効果的。



熱すぎると逆効果なので、ほどよい温度で。

### ②アルコールを飲まない

アルコールで眠くなるのは「良い眠気」ではありません。むしろ「深い眠り」が減って疲れが残ります。またアルコールの効果は段々と弱まるので、夜中に目覚めやすくなることもあり、オススメできません。

### ③光など「刺激」を与えない

光を止めて「夜は暗い」を体を感じさせることは、シンプルながら意外と効果が大きいです。他にコーヒー（カフェイン）やタバコも「刺激」として睡眠を妨げる効果があるので要注意。

### ④布団は「眠るための場所」にする

意外と多いのは、眠くないのに「寝なければ」と思って布団に入ってかえって眠れなくこと。実は就寝2〜3時間前の時間帯は一日で最も寝つきにくい時間帯。布団は「眠るための場所」として眠くなってから入るようにしましょう

## ◆あなたに合った睡眠時間は？

私たちは一人ひとりの「睡眠体質」を持っています。6時間未満の短時間睡眠でも不調を感じないショートスリーパー、9時間以上寝ないと不調が起こるロングスリーパーなどが遺伝的な体質としてあります。またよく言う「朝型」「夜型」というのも体質的なもので簡単に換えられるものでないことが知られています。**大切なのは自分に合った睡眠時間を知ること**睡眠衛生と環境を整えた上で、「自分はどれぐらい寝ると調子がよいか？」を意識して記録してみると、発見があるかもしれません。

## ◆睡眠＝心の調子のバロメーター



睡眠は大切。そう思っているけど、**眠れない**  
**なぜか眠りたくない**  
**なんとなく起きてしまう**  
というときはあると思います。

そんな状態のひとつひとつを自分の「心の調子のバロメーター」と捉えてみるのもよいかもしれません。人間は、**調子が悪くなってくると、なぜか余計に悪くなる方へ自分から向かうことがあるのです。**たとえば、「胃の調子が悪くて胃酸がたくさん出る」ことを、脳が「お腹が空いた」とかんちがいすることで、かえって脂っこいものを欲したり、食べ過ぎたりしてしまって、更に胃の調子が悪くなる…ということがあ  
るそうです。

## ◆頭と心と体のバランス

**頭で思っていることや認識していることが、心や身体の状態とズレていることは、けっこうあります。**体は眠りを欲しているのに、頭では「眠りたくない」と思ってしまうのはそういうこと。



**「自分は眠りたくないと思っているけど、必要な睡眠をとろうとしないってことは、実は心が調子悪いのかも？」**  
のように考えてみることで、睡眠が

あなたの調子のバロメーターのひとつになってくれます。また、「たくさん寝たのに眠い」「寝ても疲れが取れない」なども重要なバロメーターです。「何かしんどうい理由があるのかな？」「体調はどうだろうか？」など、自分を観察して、毎日を整えてみてください。

**忙しい大学生活、頑張りたいときほど積極的に良質の睡眠をとって、パフォーマンスを上げていきましょう！**

### 快適睡眠グッズはありますか？

睡眠の快適度・幸福度を上げてくれるもの、私のオススメは「布団乾燥機」です。底冷えの京都の冬、身体が冷えているとリラックスできず眠れません。そこで乾燥機でぬくめた布団にもぐりこむと、一気にリラックスしてぐっすり眠れます。梅雨時や夏場にサラッと乾いた布団で眠るのも快適です。ほかにもマクラやマットレス、アロマや入浴方法など、快適睡眠のための工夫は色々。お気に入りを見つけて、毎日の睡眠を充実させてくださいね。