

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？
睡眠の大切さと整え方、
知っておいて損はないですよ！

◆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です。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？

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、真っ先に「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」の調整にとってもダイジです。というのも、1日は24時間ですが、実は人間のからだは約25時間の周期を持っていて、そもそも調整してやらないとズレてしまうものであり、その調整してくれるのが「朝の太陽の光」だからです。

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)
- ◇ 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)
といった工夫が有効です。

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」と自分に言い聞かせてください。



◆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ることが大切ですが、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
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、毎朝おなじぐらの時間に起きることが大切。少ししんどくても、なんとか朝起きるようにしてみてください。

◆眠りたい！でも眠れない！

学生相談室でも「夜眠れない」という訴えをよくききます。眠気がないときに眠ろうとすると却って眠れなくなることはよくあることです。そんなときはムリに眠ろうとするのではなく、

◇ 自分をリラックスさせてあげる
ことが大切です。リラックスのコツは次の4つ。

①体温を上げて↑下げる↓

人間の身体は、ゆっくり体温が下がってくると眠気が出てきます。体温を下げるにはポーっとしたり、ぬるめのお風呂に浸かって一度温まるのが効果的です。ただし熱すぎるお風呂は逆効果なので、ほどよい温度で。

②アルコールを飲まない

アルコールを飲んで一時的に眠気を感じても、実は「良い眠気」ではありません。むしろアルコールのせいで「深い眠り」が減って、かえ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ものなので、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。

☆光などの刺激を与えない

先にも書きましたが、「夜は暗い」ことを大切にしましょう。シンプルながらこれは意外と効果が大きいので、眠りの快適度を上げるために、意識して取り入れてみてください。また、コーヒーやタバコも「刺激」です。睡眠を妨げる効果があることを知っておいてください。

☆布団は「眠るための場所」

意外と多いのは、眠くなっていないのに「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。実は就寝する2～3時間前の時間帯は一日の中で最も寝つきにくい時間帯なのです。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？

私たちはそれぞれの「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、昔からよく言う「朝型」「夜型」というのも、簡単に変えられるものでないことが知られています。

ということで、

◇ 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 = こころの調子のバロメーター

睡眠はたいせつ。

頭でわかっているけど、

「なんだか眠りたくない」

「だって眠れないし…」

「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「こころ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ります。

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」と勘違いして、余計に脂っこいものを欲したり、食べ過ぎたりしてしまったり、更に胃の調子が悪くなる…ということがあるそうです。



◆頭とこころとカラダのバランス

カラダは眠りを欲しているのに、頭では「眠りたくない」と思ってしまうようなこと、つまり私たちが頭で思っていることや認識していることが、こころや身体の状態とズレていることは、けっこうあります。

それを知っておくと、

起きていたいと思ってい
るけど、必要な睡眠をと
ろうとしないってことは、実
は調子が悪いのかも？



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。「何かしんどい理由があるのかな？」「体調はどうだろう？」など、自分の調子を観察して、毎日を整えるのに役立ててください。

忙しい大学生活、頑張りたいたいときほど積極的に質のよい眠りをとって、パフォーマンスを上げていけたらよいですね。

<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はありますか？わたしのオススメは「布団乾燥機」。京都の冬は底冷え。身体が冷え切ってこわばっているのはリラックスなんてできず、当然眠れません。でも寒い夜に乾燥機でぬくぬくになっ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。他にも枕やマットレス、アロマや入浴方法など、快適睡眠への工夫は色々あります。ぜひ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。