

☆☆☆
睡眠について ～「みんなく」から考える～
———★びあサボメルマガ5月号★

すっかり春ですね。半袖でも過ごせるようになってきましたね。私は花粉症に悩まされてきましたがようやく治ってきた、そんな季節です。
5月になり、新たな環境や出会いに慣れてきている頃でしょうか。楽しい時期ですが、環境の変化から知らず知らずのうちに溜まった疲れが蓄積されているのもこの時期。しっかりと休みもとってくださいね。今回は疲れを取るのには抜群の、「睡眠」をテーマとして配信します。

■目次■

1. みんなく（睡眠教育）とは
2. 大学生も学べる！
3. よく眠るには？
4. さいごに

◆◆◆
1. みんなく（睡眠教育）とは
———◆◆◆

“みんなく”という言葉って聞きなれないですね。これは、睡眠教育の略語で、主に小・中学生を対象にした取り組みなのだとか。堺市のある中学校で実際に『みんなく』を取り入れてみたところ、子どもの不登校が減ったというデータもあるそうです。簡単に説明させていただくと、スマホやゲーム全盛の現在、睡眠が一番重要な10代の生徒に睡眠を正しく理解してもらうことを目的とした授業のようです。きちんとした睡眠習慣をつけることで、日々の授業や活動もより生き生きしたものになりますものね。

授業には「みんなくハンドブック」というものを使うようで、これがまたすごい。小学校低学年用・高学年用・中学生用とある！（通販サイトでも買えるようです^^）年別別に睡眠に関する疑問を解決してくれたり、規則正しい生活習慣をつけさせてくれたりするようです。睡眠を変えるだけで不登校の子が減るなんて驚きですが、生活習慣の乱れが脳機能の低下を引き起こし、不登校の背景にもなっているそうです。それにしても、睡眠を学校で教えるようになってから不登校の生徒が減ったなんて驚きですね。

◆◆◆
2. 大学生も学べる！
———◆◆◆

睡眠が子どもにとって重要なのはもちろんですが、大学生にとっても睡眠が重要なのは同じです。睡眠は健康を維持するために必要であり、体や脳の疲労を取り除いてくれます。しかし大学生となると、サークル、部活、バイト、遊びなどで夜遅くまで起きている機会も増えてくるのではないのでしょうか。授業日程も比較的自由なこともあって睡眠習慣が乱れやすい環境になっているでしょう。

日本人の睡眠時間の平均は年々下がってきて7時間14分（2010年）とも言われますが、ショートスリーパーになりやすい大学生平均は6時間ほどのようです。クラスやSNSなどで「一限絶起～」(若者言葉で、絶望の起床の略、絶望しているように見えたり見えなかったりする。) などという発言を聞いたり見たりしますが、大学生の睡眠時間が足りていないことの悪い例だと感じます。睡眠時間を増やす、または、忙しくて増やせないとしても睡眠の質を高めることが必要なのではないのでしょうか。睡眠教育ほどではなくても睡眠指導なんてものがあつたらいいなと思ったりもします。

◆◆◆
3. よく眠るには？
———◆◆◆

正しい睡眠の心得には様々なものがありますが、その中でも厚生労働省が2003年に出した、快適な睡眠のための7か条を紹介します。

1. 快適な睡眠でいきいき健康生活（睡眠と生活習慣との結びつき）
2. 睡眠は人それぞれ、日中元気はつらつが快適な睡眠のバロメーター（自分にあった睡眠時間がある）
3. 快適な睡眠は自ら作り出す（夕食後のカフェイン摂取、寝酒などはやめる）
4. 眠る前に自分なりのリラクセス法、眠ろうとする意気込みが頭をさえさせる（軽い読書や音楽、香り、ストレッチなどでリラクセス）
5. 目が覚めたら日光を取り入れて体内時計をスイッチオン
6. 午後の眠気をやり過ごす
7. 睡眠障害は専門家に相談

なるほどといった内容が並びますね。私は食後に眠くなってしまいやすく、3,4限だとウトウトしてたりします。（コラッ）確かにその日は夜眠くなりにくいような気がします。なので個人的には6番が鬼門です。（^^）シエスタなんていう昼寝を取り入れているような国もあるくらいですし、日中に寝ること自体は悪くないとは思っていますが、寝すぎはダメですね。なかなか自分の睡眠が良いのか悪いのかわかりづらいとは思いますが、チェックリストの活用なども有効です。

◆◆◆—————

4. さいごに

—————◆◆◆

今回は、「みんいく」を切り口に、睡眠の大切さや睡眠のとりかたについて書いてきました。大学生は日々の学校や部活、サークル、遊びなどでなかなか睡眠時間を取れない時期ではないでしょうか。あまり無理をしすぎないよう、適度に睡眠をとってみてください。時間が短くても、寝る前の照明をオレンジ系にしてみたりして睡眠の質を高めることも試してみてくださいはいかがでしょう。皆様の快眠ライフにお役に立てたら幸いです。

【参考書籍・WEBサイト】

- ・宮崎総一郎・大川匡子・山田尚登（2011）「睡眠学II」北大路書房
- ・「みんいく（睡眠教育）」で子どもの不登校が減った！大阪堺市の取り組みで劇的な効果が
<http://www.houdoukyoku.jp/posts/17326>

【筆者紹介】

教養学部前期課程理科一類2年。進学選択を控え、悩み中。「ねむる」でHPと状態異常を全て回復したい。

【ピアサポートルームのWebサイト／Twitterの紹介】

活動カレンダーや活動内容が載っています。ぜひアクセス&フォローしてください！

☆Webサイト：<http://ut-psr.net/>

☆Twitter：[@utpsr](https://twitter.com/utpsr)

【ご意見、ご感想をお待ちしています】

みなさまの声をお待ちしております。

dcs-peer.adm@gs.mail.u-tokyo.ac.jpまでご意見ご感想をどしどしお寄せください！

+++—————+++

東京大学学生相談ネットワーク本部ピアサポートルーム

[URL] <http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/psr/>

[Tel] 03-5841-2632

[Email] dcs-peer.adm@gs.mail.u-tokyo.ac.jp

+++—————+++