

# えっ?ちゃんと眠れば卒業できる?

江戸川大学睡眠研究所

## あなたは、いくつ当てはまりますか?

- 午前中に眠くなることがある
- 勉強が頭に入らない
- 6時間眠れば十分だ
- 休みの日は疲れをとるために昼くらいまで寝ていることがある
- ときどき訳もなく悲しくなる
- イライラすることが多い
- 眠れなくて徹夜するときもあれば、12時間以上寝てしまう時もある
- 授業のないときは自宅に戻って昼寝することがある
- 授業中に「寝落ち」する

以上の一つでも当てはまった人は要注意! 次に出てくる眠りについての解説をよく読んでください。

### ドロップアウトしないために

本学の学生を対象に行った調査によると、入学時に行う学力テストの成績よりも、生活習慣が乱れているかどうかの方が、留年や退学するかしないかにとって実はもっと重要だということが分かりました。徹夜をしたり、毎日違う時刻に寝起きしたりなど、生活が乱れている人は、3年生になることが出来ない場合が多かったのです。もちろん、大学の学修には、勉強そのものが重要です。しかし、眠りのリズムが乱れることで、勉強そのものに支障が出る事もまた事実なのです。

### 寝だめはできません。脳の中の「時計」が眠りをコントロールしている。

睡眠は合計して多く取ればいいというのは大きな間違いです。私たちの脳の中には生物時計があり、寝たり起きたりもこの時計によって決まります。いつ寝ても良いというわけではないのです。不規則な生活は、この時計を狂わせます。夜に眠り昼間はちゃんと起きていられる事が時計の正常な状態です。逆に、授業中に居眠りしたり、夜になってもなかなか眠れないのは、脳の中の時計が狂っている証拠です。

### 大学生活の特徴

高校と違い、大学では時間割の組み方次第では曜日によって登校下校の時刻が異なり、それだけでも、生活が不規則になりやすくなります。また、大学生になって一人暮らしが始まる人もいます。実は、一人暮らしは生活が乱れる大きなリスク要因なのです。自宅通学生と比較して一人暮らしの大学生の生活は「確実に」乱れます。特に大学まで歩いてこられるアパートは要注意です。歩いて10分、走れば5分。あとちょっとだけ眠れると思って「二度寝」。しかし、「目が醒めたら授業が終わっていた」というのは良くある話です。また、最近では在宅での履修も増えて、夜更かしの傾向が強くなっているため、特に注意が必要です。

### 眠りのリズムが乱れるとどうなるか?

日中の脳の働きが鈍くなります。また、精神的な変調をきたし、イライラしやすくなったり、落ち込んだりします。もちろん授業中に居眠りもしやすくなります。あなたが、授業に身が入らなかったり、先生の言っている事や文章の意味が理解できないのは、もしかすると十分に働いていない眠りのリズムの乱れた脳のせいかもしれません。自分では「普通」だと思っても、脳の働き自体が低下しているため、気が付かない事が多いのです。

## どうすればよいか

では、具体的にどうすれば良いのでしょうか。生活を規則正しくするためには具体的にどうすれば良いかをいくつかあげてみることにします。

1

曜日によって時間割が違ってても、「寝る時刻」「起きる時刻」は一定にする



明日は午前中の授業がないから昼まで寝てみようというのは、厳禁です。大学に行く時間や帰る時間が違ってても、基本的な生活習慣である寝る時刻・起きる時刻は一定にしましょう。

2

夕方も含めて日中に昼寝をしない



先に述べたように、寝だめはかえって脳の時計を狂わせる元凶です。昼寝や夕寝は厳禁です。昨日あまり眠れなかったとしても、昼間に寝るのではなく、その夜に早めに寝てください。

3

夜のアルバイトはリスク



アルバイトから帰ってきても、なんとなく起きているという人が多いのですが、これは大きなリスク要因です。できればあまり遅い時間のアルバイトは避けましょう。また、アルバイトから帰ってきたら、すぐに眠る準備をしましょう。

4

6時間の睡眠は少なすぎます!



日本人の大学生の平均的な睡眠時間は6時間くらいと言われていますが、実は世界の中でもそんな睡眠時間の大学生は日本だけ。6時間しか眠っていなければ、授業中に眠くなったり、頭に入らないのは当たり前です。たまされたと思って7時間半以上寝てみてください。

5

睡眠チェックシート

自分の生活パターンを把握するだけでも、規則正しい生活のきっかけになります。江戸川大学睡眠研究所のWebsiteから「すいみんチェックシート」という専用の用紙がダウンロードできます。それを参考に自分自身の生活習慣を振り返ってみてください。

※「江戸川大学」と「すいみんチェックシート」で検索してもらおうと見つかりません。おなじページには「すいみんチェックシート」の「解説ページ」があります。

「すいみんチェックシート」



睡眠チェックシートのダウンロードページ



外出自粛中により睡眠を確保するための5つのヒント



最後に

睡眠のリズムは「根性」だけでどうにかなるものではありません。色々試してもどうしてもない場合は、学生相談室の睡眠専門のカウンセラーや学生課などに相談してください。