

学生および保護者の皆様へ

カウンセリングルームだよ！



すいぶんほきゅう



9月がスタートしましたね。まだまだ寝苦しい暑さが続いています。皆様いかがお過ごしでしょうか。引き続き、暑さ・熱中症対策にも十分に気をつけてお過ごしくださいね。

今月号では、睡眠衛生について取り上げてみたいと思います。*Resmed の世界睡眠調査2025では、13カ国（多くは先進国）約3万人を対象とした調査が行われ、日本は1500人が回答しました。結果、日本人の平均睡眠時間は6.56時間で、3年連続最下位でした。また睡眠の質に関する調査においても年々悪化している結果でした。睡眠は根本的な生理欲求です。睡眠についての正しい知識を持って、より良い生活・学業に役立ててもらえると幸いです。

*<https://sleepsurvey.resmed.com/>



睡眠衛生

睡眠不足は、

集中力や判断力を低下させ、学習効率や実習でのパフォーマンスに直結する

睡眠不足の蓄積は飲酒時と同じレベルの認知機能・判断力低下を起こす

膨大な暗記、厳しい実習

…最高のパフォーマンス、出せていますか？



1. 体内時計とメラトニン

①朝の日光でメラトニンの分泌が抑制されて覚醒するよ



参考：不眠症に対する認知行動療法マニュアル

②夜にメラトニンの分泌開始
睡眠に導いてくれるよ

👉 ①と②を通して体内時計を調整している為、朝日を浴びて時計をリセット！

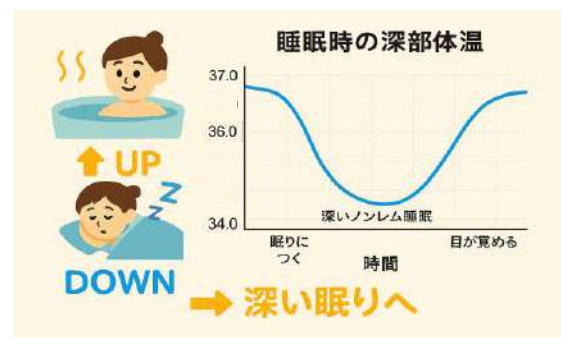
夜のブルーライト（スマホ等の画面）はメラトニン分泌を強力に抑制するから気をつけてね！

2. 実は大切な深部体温

体の内部の温度（深部体温）がスッと下がるときに、自然な眠気が訪れます

寝室の室温も睡眠に影響するので、暑すぎず寒すぎず

👉 寝る直前の体温上昇は寝つきを悪くする
寝る90分前の入浴がゴールデンタイム！



3. 飲食の作用時間を知っておく

👉 カフェイン☕の半減期は約4～6時間、逆算して摂取しよう！
アルコール🍷は入眠を助けるように見えて、結果的に眠りを浅くする

カウンセリングルームでも、睡眠の相談をお受けします



※学生の皆様へ：カウンセリングルームの開室日と申し込み方法は、9月1日配信のkumagoro、またはムードル（マイコース内のカウンセリングルーム）をご確認ください。