

# 相談室だより No. 11

埼玉県立鶴ヶ島清風高等学校

鶴ヶ島清風高校の皆さん、こんにちは。教育相談員の土岐(とき)です。年が明けましたね！2017年、酉年です。たまたまテレビで知ったのですが、十二支の中で、酉年生まれの人口は1番少ないそうです。何故なのでしょう？統計局は、戦後のベビーブームにたまたま酉年が当たっていないからと推測しているようです。逆に1番人口が多いのは丑年だそうです。さて、皆さん3～1年生まで、殆どの人が寅・卯・辰・巳年のどれかに当てはまりますよね。そこでそれぞれの干支の迷信について少し調べてみました。

・寅年…気の強い性格。      ・卯年…大人しい性格で愛嬌あいきょうがあるので、誰からも愛されるキャラクター。

・辰年…思慮しりよ深く、物事に対して慎重で、大器晩成型たいきばんせいがた。      ・巳年…年齢に関係なくお金に困らない。執念深い。

どうでしょうか？皆さんに当てはまりますか？これらは結局昔の人が感じていたそれぞれの動物のイメージ等からきている迷信なので、当てはまることも当てはまらないこともあると思います。血液型診断と似たようなものです。因みに、血液型で性格が判断出来ると思っているのは日本人だけで、欧米等ではそもそも自分の血液型を把握していない人も多いです。その代わり、という訳ではありませんが、星座を性格の差や相性を判断する材料にする傾向にあるようです。勿論全ての欧米人がそうであるとは限りません。日本人でも、干支の迷信や血液型診断を信じていない人がいるのと同じことです。因みに私は信じていません。血液型診断をしても、いつも実際の血液型とは違う血液型だと言われますし、一時期流行った血液型別取扱説明書なる本を友人のすすめでパラ見してみましたが、あまり当てはまるとは思えなかったからです。皆さんはどうですか？

## 生活習慣まねの乱れが招くもの

冬休みは約2週間と夏休みと比べると半分程短いですが、生活習慣の乱れ等はありませんでしたか？1日中パジャマでベッドの上で過ごした、1日中スマホ・PCを触っていた、昼夜逆転生活を送っていた、etc…「休みなんだからいいじゃん！」と思うかもしれませんが。確かに長期休み中の1日くらいならいいかもしれませんが、それが習慣まねづいてしまうことを危惧きんしています。3学期が始まってから数日経ちましたが、毎朝起きるのが辛かったり、体の疲れが取れていないような気がしたり、夜なかなか眠れなかったりしていませんか？生活習慣の乱れの常習化から睡眠不足になり、そこから身体、及び精神面の調子を崩し、最終的に睡眠障害になる可能性もあります。睡眠不足になった人全てが身体や精神面の調子を崩す訳ではありませんし、身体や精神面の調子を崩したからといって、その全ての人が睡眠障害になる訳ではありません。しかし、その可能性は確かに存在し、皆さんの学校生活を脅かすことがあるかもしれません。そのことを念頭に置き、前置きが長くなりましたが今回は睡眠障害について少しお話ししたいと思います。

## 睡眠障害について

先程も少しお話ししましたが、【睡眠不足】と【睡眠障害】は似ているようで違います。

- 睡眠不足…不適切な生活環境や偏った睡眠習慣が原因となって十分な睡眠が得られずにいる状態のこと。
- 睡眠障害…生活環境や睡眠習慣を正しく保っていても、精神、身体、神経等の病気のために不眠や日中の強い眠気等の睡眠問題が生じること。

皆さんの中には睡眠不足の人も、もしかしたら睡眠障害の人もいるかもしれません。そこで、睡眠障害のサインや症状を簡単に紹介します。

- ① **不眠**…寝つきの悪さ、途中で起きてしまい再入眠出来ない、朝早く起きてしまう、熟睡するのが難しい。
  - (1).睡眠を確保するための十分な時間があるにも関わらず、寝付くのに30分以上かかる。[入眠困難]
  - (2).夜中に何度も目が覚め、再び寝入るのに時間がかかる。[中途覚醒]
  - (3).普段より早く目が覚める。[早朝覚醒]
  - (4).一晩眠っても回復感がない。[熟眠障害]
- ② 日中の過剰な眠気…日中眠くて仕方がない、居眠りをして注意される。[過眠]
- ③ 睡眠中に起こる異常行動や異常知覚・異常運動…脚がむずむずしたり火照ったり、脚をじっとさせてもらえないためによく眠れない、夕方以降に悪化する。
- ④ 睡眠・覚醒リズムの問題…適切な時刻に入眠できず、希望する時刻に起床することができない。

睡眠障害で最も多いのは①(1)の入眠困難からくる不眠です。不眠症という言葉を目にしたことがあるのではないのでしょうか。このようなサインや症状がある場合、睡眠障害である可能性があります。薬局等で市販されている睡眠導入剤を使って改善を目指すことも出来ますが、より適切な治療を受け、早期の改善を目指すためには病院に行くことをおすすめします。病院にいきなり行くのはちょっと…と思った人は、1度相談室に来てみてください。貴方がどんな症状に悩んでいるのか、是非聞かせてください。そして一緒にどうすれば良いか考えてみましょう。

### 知っておいてほしい【睡眠】のこと

「土日めっちゃ寝てたー！寝溜めしたから今夜更かししようかな♪」等時々“寝溜め”という言葉を目にします。ですが皆さん、実は人間の体は“寝溜め”出来ません！一方、睡眠不足が溜まっている時には回復するのに長めの睡眠が必要になります。例えば平日の睡眠時間が足りていない人は、週末に1~3時間程長く寝ることが知られています。このことから、先程の発言をした人は、自覚がなくても平日の睡眠時間が足りておらず、それを補うために土日に多くの時間を睡眠に充てたということです。この長めの睡眠は、寝溜めをしているのではなく、あくまで、それまで足りていなかった分を補給している状態なのです。

### 日本人の睡眠時間と世界各国の睡眠時間の差について

2009年に世界18ヶ国(欧米、アジア・オセアニア諸国等)における睡眠時間(15歳以上対象)を比較したデータによれば、日本人の睡眠時間は国際的に見てかなり短く、最短は韓国で469分、次いで日本470分、ノルウェー483分の順でした。一方最長はフランスで530分、次いでアメリカ518分、スペイン514分の順で、最長国フランスと日本の差は60分もありました。世界18ヶ国で1番短い韓国との差は1分しかありませんので、ほぼ同率1位のようなものです。世界各国との睡眠時間の差が何を表していると思いますか？日本人は、睡眠を軽視しているように感じます。質の良い睡眠、十分に体を休めることが、生活の質、精神的な余裕を向上させると考えられます。皆さんも、睡眠時間を蔑ろにせず、しっかりとした休息を取って、より良い学校生活を送ってくださいね。悩みがあってなかなか寝付けなければ、是非相談室に来て吐き出してみてください。1人でグルグルと悩みをループさせるより、他者に吐き出すことで新たな道が見えることもあります。