

生活リズムを整えよう

学生のみなさんこんにちは。

今年は異例のスタートとなり、はやくも2か月が過ぎようとしています。学舎に立ち入ることのできない状況の中で、ご自宅での講義受講に課題提出…。せっかくの楽しい大学生活が大幅に制限されていることに、もんもんとした想いを持ったり「いまひとつやる気が出ない」「目標を見失ってしまった…」「この先どうなるんだろう」と思ったりすることもあるのではないのでしょうか。

未曾有の事態の中で、このような想いをもち「今までの自分とは変わってしまった」と思うようなことがあっても、それは全くおかしいことではなく、ごく当たり前のことだと言えます。今回のように、自分のがんばり以外のところで起こっている大きな流れの中では、無力感を感じたり、社会の変化を敏感に感じ取り、不安に思ったりすることもあるでしょう。いま、社会全体が不安に包まれています。私たち自身が不安を感じるのは、むしろ、そのような社会の情勢を的確に受け取っているからこそであり、発想を変えてみれば、不安に思っているあなたがきちんと社会適応している証だともいえるでしょう。

とはいえ、長らくの自粛生活では、「自分がきちんとできているとは思えない」と思う人もいるのではないのでしょうか。

いま、多くの学生さんから聞くお悩みとして「昼夜逆転ぎみ」というものがあります。オンライン授業が始まり多少、マシになったかもしれませんが、今回のような環境に押し込まれてしまったら昼夜逆転をしてしまうのも無理はないでしょう。しかし、この「昼夜逆転」は、みなさんの活力維持のためにはかなり厄介な存在であると言えます。4月の相談室だよりに引き続き、生活リズムを整えるためにできることをもう少し詳しく見てみましょう。

ここに、夜間8時間睡眠を取って日中活動する人と、日中に8時間睡眠を取って夜間に活動する人がいます。どちらの人も同じ8時間睡眠ですが、どちらが生き生きと活動できると思いますか？実は、同じ睡眠時間でも、「夜間に8時間睡眠を取って日中に活動する人」のほうが健康に活動できるといわれています。

人間の身体には体内時計があり、それを「サーカディアンリズム」と呼びます。夜行性の動物と違い人間には、日が昇ったら活動し、日が沈んだら休むような概日リズムが組み込まれて

いるのです。夜間の活動は、自然に組み込まれたリズムにあらがうためその分エネルギーを使います。夜勤中心の社会人への調査では、夜間労働者が、活動時間中に眠気や疲労感に悩まされることが多いという結果が導かれています。

このようなことから、夜間に活動しなければならない労働は本当に大変であるということが出来ます。大学生のみなさんの中で、やむを得ない事情から、夜間のアルバイトをされている方もいるでしょう。そのようなみなさんは、自分が人並み以上に頑張っていることを知り、労をねぎらってあげてください。

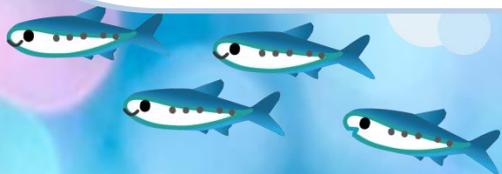
お分かりいただけただように、同じ睡眠時間だったとしても、「昼夜逆転」の状態は、活動時間内の活動に影響を及ぼします。ねむい、集中できない、だるい、やる気が起きない…。これらの困りごとは、夜間に良質な睡眠を取ることで、つまり、生活リズムを整えることで解消することができます。

すでに崩れてしまった生活リズムを戻していくために最初にできること。それは朝、太陽の光を浴びることです。実は人間は、朝起きて太陽の光を浴びてから 14 時間後に眠くなるようにできているのです。ですから少なくとも 23 時に寝たかったら朝 9 時には一度起床してカーテンを開け、強制的に太陽の光を部屋に入れましょう。強い光を感じると、人間の脳は「朝だ」と認識します。そこから 14 時間がカウントされはじめ、体内時計がスタートします。次に、一日中家で過ごすとしても着替えましょう。朝ご飯を摂り、洗面、歯磨きも大学へ行く時、人前に出る時と同じように行います。体内時計に従い、「朝」を始めるのです。

最初はこれだけでかまいません。ひょっとして、太陽の光を浴びても、若いみなさんの身体を疲れさせるだけの十分な運動がしにくい今、14 時間程度では眠くならないかもしれません。それにしても、朝、太陽の光という強い光を浴びることで、体内時計のリセットができるという点では、ある程度のメリットが期待できるでしょう。

今、大きな社会の流れの中で無力感を感じやすい世の中になっています。私たちは、自分にできる範囲の小さなことを積み重ねることで毎日を過ごしていきましょう。

龍谷大学こころの相談室では、オンライン授業開講中も電話による相談を受け付けています。自分ひとりではなかなかうまくいかないこと、人には相談しづらいことは、ぜひカウンセラーに話してみてくださいね。



こころの相談室予約方法

1. ポータルサイト: <http://www.ryukoku.ac.jp/hoken/>
2. 電話: 深草・大宮・瀬田 こころの相談室総合受付
(075) 645-5777 (9:00~16:45)

