

2020 年
秋号創刊

法政大学 | 市ヶ谷学生相談室ニュースレター

市ヶ谷学生相談室では、皆さんにお伝えしたいことを、年 4 回ニュースレターを通じて発信を始めました。

秋も深まり、後期もオンライン授業を中心に再開してしばらく経ちました。画面越しの世界での学びや交流の挑戦は、周りの様子が見えず、何気ない会話の機会が減ることで、身体の疲れや孤独感、「自分だけが上手くやれてないのでは」という錯覚を生じさせ、ストレスにつながることがあります。そんな時、ゆっくり休んで心身の疲れを取ったり、日常の自分とは違う世界に触れることは、疲れを回復し孤独や不安を和らげてくれます。秋の夜長に市ヶ谷学生相談室から、質の良い睡眠のコツと、日常から離れて楽しめる映画の世界をご紹介します。

睡眠力 良質の眠りを味方につける



睡眠の効果：身体も精神も回復

睡眠は身体の疲れをとるだけでなく、脳の機能や心の健康にも欠かせない役割を担っています。

睡眠は、脳を含む身体の成長のほかに、身体の回復と強化（免疫力強化、代謝と食欲の正常化、腸内細菌の活性化、心臓機能の正常化等）をもたらします。それだけでなく、脳の学習、記憶、合理的な決断と選択といった機能を強化し、感情の整えと安定化を促します。さらに、睡眠中に不要な情報や刺激を処理し整理することで、記憶の調整も行っています。



眠りのメカニズム： 「体内時計」と「睡眠圧」

私たちの眠りは、主に「体内時計」と「睡眠圧」の二つにより決まります。人間の脳に刻まれた平均 24 時間 15 分の、概日リズムと呼ばれる体内時計は、季節や環境の変化をもとに微調整しながら、寝ては目覚めるサイクルを繰り返します。また、目が覚めた瞬間からアデノシンという神経伝達物質が蓄積されはじめ、十分蓄積したところで「睡眠圧」が眠気として訪れ、深い眠りに誘ってくれます。

しかし、現代の生活様式はこの自然で質の高い睡眠を妨げる環境や習慣であふれており、現在の日本人の睡眠時間は歴史的にも、世界と比べても格段に短くなっています。

睡眠時間の確保も大切ですが、時間が取れないときほど眠りの質を高めることが大切です。次ページで質の高い睡眠に向けたヒントをご紹介します。睡眠の不調は、自分でも気づかないストレスのサインかもしれません。眠れないなどの「言葉にならないもやもや」は一人で抱え込まず、学生相談室にご相談ください。

発行：法政大学市ヶ谷学生相談室 場所：市ヶ谷キャンパス 富士見坂校舎 4 階

※現在電話相談を中心にカウンセリングを行っています。詳しくはホームページをご覧ください。

TEL:03-3264-9493 ホームページ: <https://www.hosei.ac.jp/gakusei-sodansitsu/ichigaya/>





体内時計をよりよく保つ

体内時計は、朝日を浴びると生成され始めるセロトニンという物質を材料に、夕暮れ以降暗くなると生成されるメラトニンという眠気を誘う物質を合図にして『眠る時間が来た』ことを知らせ、太陽光や体温、食事のタイミングなどの影響で微調整を行っています。よって、日が暮れてから自然の太陽光には存在しないブルーライトや、寝る直前の食事や激しい運動は体内時計を鈍らせ、深い睡眠に入る妨げとなります。



睡眠圧を利用する

午後3時までの30分程度の短い昼寝は、深い睡眠状態に入る前に目覚めるため、起きた時には疲労感やだるさがあっても、夜の深い睡眠に必要な睡眠圧を妨げずに身体と脳をしっかり回復できます。逆に、眠気覚ましのカフェインは不自然に睡眠圧を阻害し眠りの質を低下させます。摂取したカフェインの半減期は5時間から7時間と長いので、睡眠不足の際には特に控えましょう。アルコールは睡眠自体を阻害しますので要注意です。

質の高い睡眠に向けて：4つのコツ



ソーシャルジェットラグ

「忙しい平日は6時に起きて11時に寝るが、金曜から週末は夜更かしして、起きるのはお昼ごろ」と、一週間のうちの数日、睡眠時間を大幅にずらすと、身体も脳も海外に移動した際に生じる時差ぼけと同じ状態になることをご存知ですか？これはソーシャルジェットラグ（社会的時差ぼけ）と呼ばれる現象で、月曜日から週の半ば過ぎまで昼間の倦怠感や集中力の低下、夜の寝付きの悪さや浅い眠りを生じさせます。平日の睡眠不足を週末に解消したいときには、「早く寝て少し遅く起きる」ことをおすすめします。



眠れない時に

人によって、また季節や年齢によっても、必要な睡眠時間は異なります。心身ともに健康な人でも、年に数回は自然な眠りが妨げられることがあります。眠れないときに無理やり眠ろうとしてベッドに居続けることは、かえって『ベッド＝眠れない場所』と脳に条件付けをし、ますます眠りづらくなることがあります。病気などの場合を除き、眠れないときにはいったん寝床を離れて、眠くなるまでリラックスして過ごすことが、最新の睡眠治療でもすすめられています。

＜参考文献＞“睡眠—精神療法学入門” 精神療法 41(6)
マシュー・ウォルター(2018)睡眠こそ最強の解決策である。SBクリエイティブ株式会社
Till Ronnenberg (2017) *Internal Time: Chronotypes, Social Jet Lags, and Why You're So Tired*. Harvard University Press.

映画のススメ



映像や音、空気感といった言語を超えた世界を体験できる映画は、自分とは全く違う人生や世界を疑似体験させてくれます。市ヶ谷学生相談室のカウンセラーが学生時代に「見てよかった映画・見たかった映画」をご紹介します。ぜひご感想や、皆さんからの紹介作品も教えてください。

「Kids Return」北野武監督

若者の夢と挫折を描いた作品。当時、感情移入して見入ってしまいました。ラストの台詞に勇気づけられます。
(新川田主任カウンセラー)

「カッコーの巣の上で」M.フォアマン監督

精神病院が舞台。衝撃的でした。
(井形カウンセラー)

「ショーシャンクの空に」フランク・ダラボン監督 「アンダーグラウンド」クストリッツァ監督

どちらも「狭い世界」から出た瞬間の解放感と違和感で、価値観がひっくり返りました。
(栗田カウンセラー)

「ストーリー・オブ・マイライフ/私の若草物語」G.ゲーウィング監督

個性あふれる4姉妹が、自分の力を信じて世界に飛び出す姿に勇気をもらえます。
(長野カウンセラー)

「ROCKY」ジョン・G・アビルドセン監督

単純に熱くなれた。音楽も良い。
(田口カウンセラー)

「ファンタジア (ディズニー)」ベン・シャープスティーン監督

オーケストラに所属していたので必見の作品。曲を聴くと映画のシーンが目に見えます。
(竹部カウンセラー)

「ムトゥ 踊るマハラジャ」K.S.ラヴィクマール監督

ミニシアターブーム時代だったので、これ以外にも、大学近くの新宿で、個性的で度肝を抜かれるような映画をよく見に行きました。
(山本カウンセラー)

「カラーパープル」スティーヴン・スピルバーグ監督

長編で「面白い」映画ではありません。星一つかもしれませんが何か心が残ります。「人間」に触れる感じです。
(山崎カウンセラー)