

2026 年度
夏号

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、ニュースレターを通じて発信をしています。

スマホ夜更かしで昼夜逆転—睡眠と日中のだるさを立て直すコツ— —自分を責めるより、生活リズムを整えることが近道です—

こんなことで困っていませんか？

次の中で、当てはまるものにチェックしてみてください。

- 寝る前にスマホを見始めると、思ったより長く見てしまう
- 「もう寝よう」と思っても、動画や SNS を見続けてしまう
- 朝、起きるのがつらく、午前中がうまく使えない
- 授業中など昼間に、眠気やだるさが強い
- やることはあるのに、なかなか手がつかない
- 課題が気になっているのに、別のことをして時間が過ぎてしまう

当てはまるものがあったとしても、珍しいことではありません。ここから先で、無理なく整えるコツをご紹介します。

夏は生活リズムが崩れやすい時期です。試験や課題で夜更かしが続いたり、夏休みに入って寝る時間がさらに遅くなったりすると、朝もゆっくりでお昼近くまで寝てしまうことがあります。そこに寝る前のスマホが重なると、なかなか切り上げられず、気づけば深夜。翌日は起きるのがつらく、午前中がうまく使えないうえに、眠気やだるさが残って集中しにくいまま一日が過ぎてしまう—そんなことも珍しくありません。

こうした状態が続くと、「自分はだらしない」「意志が弱い」と責めたくなるかもしれません。けれども、これは意志の強さだけで片づく問題ではありません。夜は疲れがたまり、判断力も落ちやすい時間帯です。そこにスマホや動画の強い刺激が入ると、やめたいのにやめにくくなるのは自然な反応です。

大切なのは、自分を責めることよりも、生活リズムが崩れやすい条件を少しずつ減らしていくことです。

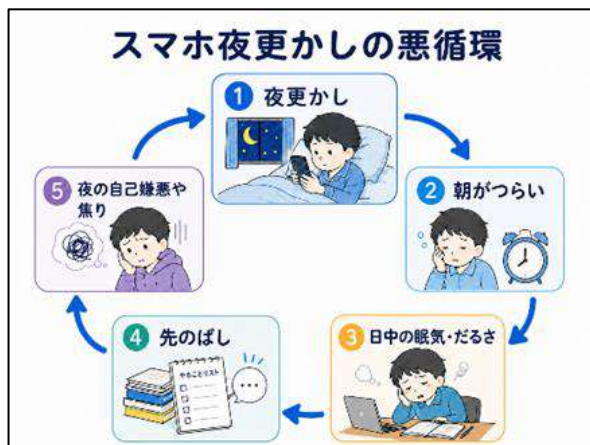
悪循環は「1つ変えるだけ」で抜け出せる

昼夜逆転は、単に夜更かしだけの問題ではなく、いくつか重なって悪循環になりやすいです。たとえば、夜更かし→朝がつらい→日中の眠気とだるさ→先のぼし→夜の自己嫌悪や焦り→また夜更かし、という流れです。

全部を完璧に変えようとしなくて大丈夫です。まずは「こころなら変えられそう」と思うところを一つ選んで、そこから始めてみましょう。特に効果が出やすいのは、次の二つです。

- ・朝のリズム（起床）を整える
- ・夜のスマホを「見にくい環境」にする

スマホ夜更かしの悪循環



まずは朝から：起床時間をそろえよう

昼夜逆転を戻したいとき、「今夜こそ早く寝よう」と考える人は少なくありません。ただ、眠ろうと意識しすぎるほど焦ってしまい、かえって眠れないこともあります。そこで、夜を無理にコントロールしようとするより、まず朝を整えるほうが現実的です。

起床時間をある程度そろえ、起きたらカーテンを開けて太陽の光を入れてみてください。これだけでも体は「朝」を認識しやすくなります。目標は「午前中に起きる」ことですが、いきなり理想の時間にする必要はありません。今の起床時間より30分～1時間だけ早い時間をまず固定し、慣れてきたらさらに30分ずつ前倒しする、という形で少しずつ整えていきましょう。

休日は少しゆっくり起きてかまいません。ただし、起床時間の差を大きくしすぎないこと（目安は±1時間程度）が、睡眠リズムを整える助けになります。

また、日中の眠気が強いと昼寝をしたくなることがあります。休息は大切ですが、長く眠るほど夜の睡眠に影響しやすくなります。昼寝をする場合は、15時までに30分以内を目安にしてみてください。

夜は「我慢」より「見にくい工夫」を試してみよう

夜のスマホ対策は、「見ない」と決意するより、見にくい環境を先に作るほうがうまくいきやすいです。夜は判断力もエネルギーも下がっているので、意志に頼る作戦は不利になりがちだからです。

たとえば、寝るときはスマホをベッドのそばに置かず、少し離れた場所で充電してみてください。通知を減らして、呼び出される回数を減らすのも効果的です。こうした工夫だけでも、手が伸びる回数は意外と減ります。

さらに「寝る前にスマホの代わりにやること」を一つ決めておくと、切り替えがしやすくなります。ぬるめのシャワー、軽いストレッチ、翌日の準備、少しだけ紙の本を読むなど、疲れていてもできる簡単なものが向いています。

だるい日は『小さく始める』がコツ

昼夜逆転が続くと、「だるくて何もする気がしない」「やるべきことがあるのに手がつかない」という状態になりやすくなります。そのときに「やる気が出たらやろう」と考えていても、なかなか始められないことがあります。実際には、「やる気」は最初から十分にあるとは限らず、少し動き始めてから出てくることもあります。ですので、最初のハードルを下げて、少しだけ動き始めるのがコツです。

たとえば、レポートなら「仕上げる」ではなく「タイトルだけ書く」「資料を一つ開く」といった小さな単位にしてみてください。メールなら「送る」ではなく「下書きだけ作る」でも十分です。小さく始めると、取りかかる負担が軽くなります。

そして、できたら印をつける（カレンダーに✓、メモに一行）など、小さな達成を可視化すると、次の行動につながりやすくなります。

今日から試してみよう

全部を一度に変える必要はありません。まずは、できそうなことを一つだけ試してみてください。

- 寝るときは、スマホをベッドから離れた場所で充電する（手が届かない場所が理想）
- 起床時間を決める（目標は午前中。今より30分～1時間早めに起床。休日でも±1時間以内）
- 起きたらカーテンを開けて、朝の光を浴びる
- 昼寝をするなら、15時までに30分以内を目安にする
- 課題は「少しだけ」と決めて始める（タイトルだけ、資料を一つ開くだけ、など）
- 寝る前のスマホの代わりに、短いストレッチや翌日の準備をする

小さな工夫でも、継続することで生活リズムは整ってきます。生活リズムを整えるといっても、最初から理想どおりにできる必要はありません。むしろ、大きく変えようとするほど負担になり、続きにくくなることがあります。大切なのは、今の自分にできる範囲で、できそうなことを少しずつ積み重ねることです。

ただし、生活の工夫だけでは立て直しにくいこともあります。気分の落ち込みが長く続く、授業や課題に明らかな支障が出ている、食欲や睡眠の乱れが強い、「消えてしまいたい」といったつらい考えが出てくる——そういうときは、一人で抱え込まず、早めに誰かに相談してみてください。学生相談室では、生活リズムのこと、スマホとの付き合い方、気分の落ち込みなども含めて、一緒に整理していくことができます。

（参考文献）岡島義『医師・コメディカルのための不眠に対する簡易型認知行動療法実践ガイド』金芳堂 / カル・ニューポート『デジタル・ミニマリスト—本当に大切なことに集中する』早川書房 / クリストファー・R・マーテル、ソナ・ディミジアン、ルース・ハーマン＝ダン『セラピストのための行動活性化ガイドブック—うつ病を治療する10の中核原則』創元社

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

※現在は対面および電話等による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-sodanshitsu/ichigaya/>

