

睡眠と生活

皆さんは、よく眠れていますか？

質の良い睡眠は、日中のパフォーマンスを上げるためにも、楽しく日々を過ごすためにも不可欠です。

大学生を対象にしたある調査では、**半数以上の学生が睡眠に問題**を感じているという結果になりました（堀内, 2011）。

学生の場合、夜更かしをしてしまうことや、勉強やサークル、アルバイトなどの多様な活動で忙しく、睡眠時間が短くなってしまふことなどがあります。それにより睡眠リズムが乱れ、寝付けないことや起きられないということが出てくるため、どんどん悪循環になっていく危険性があります。



「不眠」には種類があります

不眠というと全く眠れない状態を思い浮かべる人も多いですが、実はいくつか種類があり、一つだけ当てはまる人も、いくつも当てはまる人もいます。

✓ 入眠困難

床についても中々（30分～1時間以上）眠りにつけない。

✓ 中途覚醒

一度眠りにについても、翌朝起きるまでの間、夜中に何度も目が覚める。

✓ 早朝覚醒

起きたい時間、あるいは普段の2時間以上前に目が覚めて、そのまま眠れない。

✓ 熟眠障害

眠りが浅く、睡眠時間のわりに熟睡した感じが得られない。

睡眠障害対処12の指針（厚生労働省）



CHECKLIST

01

睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分

07

昼寝をするなら、15時までの20～30分

02

刺激物を避け、寝る前には自分なりのリラックス法を

08

眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに

03

眠たくなってから床に就く、就床時刻にこだわりすぎない

09

睡眠中の激しい鼾・呼吸停止や、足のぴくつき・むずむずは要注意

04

同じ時刻に毎日起床

10

十分眠っても日中の眠気が強いときは専門医に

05

光の利用でよい睡眠

11

睡眠薬代替りの寝酒は不眠のもと

06

規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣

12

睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

指針を生活に取り入れてみましょう。
心配な方は相談にも来てみてください。

サポートルームのご案内

裏面へ

Student Support Room

学生サポートルームのご案内

●○ よくあるご相談 ・ 学生サポートルームでできることのご紹介 ●○

- ❑ 「将来について迷っている」「進路を考えるにあたって自己分析をしたい」
- ❑ 「学業や研究がうまくいっていない」「ゼミやサークル内の人間関係で悩みがある」
- ❑ 「たいした悩みではないかもしれないが、相談してもいいものか迷っている」

■ 教職員の方へ

「気がかりな学生について相談したい」などのご要望も承ります。お電話やメールでご連絡いただき、ご来室をお願いすることもあります。

アテネ不眠尺度で、今の睡眠を自己評価してみましょう
過去1か月間に、少なくとも週3回以上経験したものを選んでください

Q1：寝床についてから実際に眠りにつくまで、
どのくらい時間がかかりましたか？

- 0 すぐに眠れた
- 1 少し時間がかかった
- 2 かなり時間がかかった
- 3 非常に時間がかかった、
あるいは全く眠れなかった

Q2：夜間、寝ている途中で目が覚めましたか？

- 0 問題になるほどのことはなかった
- 1 少し困ることがある
- 2 かなり困っている
- 3 深刻なほど頻繁に目が覚めた、
あるいは全く眠れなかった

Q3：起きたい時刻より早く目が覚めて、
その後眠れないことはありましたか？

- 0 そのようなことはなかった
- 1 少し早く目が覚めた
- 2 かなり早く目が覚めた
- 3 非常に早く目が覚めた、
あるいは全く眠れなかった

Q4：夜の睡眠や昼寝もあわせて、
睡眠時間は足りていますか？

- 0 十分である
- 1 少し足りない
- 2 かなり足りない
- 3 非常に足りない、
あるいは全く眠れなかった

Q5：全体的な睡眠の質はいかがですか？

- 0 満足している
- 1 少し不満である
- 2 かなり不満である
- 3 非常に不満である、
あるいは全く眠れなかった

Q6：日中は気分よく過ごせましたか？

- 0 いつも通り
- 1 少し気分が悪かった
- 2 かなり気分が悪かった
- 3 非常に気分が悪かった

Q7：日中の身体と心の状態はいかがでしたか？

- 0 いつも通り
- 1 少し悪かった
- 2 かなり悪かった
- 3 非常に悪かった

Q8：日中の眠気はありましたか？

- 0 なかった
- 1 少しあった
- 2 かなりあった
- 3 非常にあった

合計 1～3点…睡眠がとれている
4～5点…不眠症の疑いが少しあり
6点以上…不眠症の可能性あり

◆◇ ご予約・お問い合わせ ◆◇

メール、電話、直接来室 にてご予約ください。
※ 電話およびメールのみのご相談はできません。

【開室】 水曜（11時～17時／相談員：上田・内村）

【所在地】 赤門総合研究棟6階 640号室

【連絡先】 Tel：03-5841-0833（内線20833）（水のみ）

／ E-mail：support-room@e.u-tokyo.ac.jp

【URL】 http://www.e.u-tokyo.ac.jp/information_st/support-j.html

