

睡眠はしっかりとれていますか？

みなさんは「夜ぐっすり眠れて1日元気に過ごせている！」という実感はありますか？良い睡眠は、日中の活動で生じた心身の疲労を回復し、成長や記憶（学習）の定着・強化など環境への適応能力を向上させる機能を備えています。一方で、睡眠不足は、集中力の低下や肌荒れ、便秘など日常生活に支障をきたすだけでなく、肥満、うつ病などの発症リスクを高めます。6時間未満の睡眠時間は、死亡リスクが明らかに高まるという研究結果も報告されていますが、国民健康・栄養調査によると、**20歳代の約4割が睡眠時間6時間未満の睡眠習慣**を送っており、大きな健康課題のひとつとなっています。

キーワードは睡眠の量（睡眠時間）と質（睡眠休養感）

良い睡眠に重要なのは、**睡眠の量（睡眠時間）**と**質（睡眠休養感）**の確保です。

睡眠時間は個人差があるものの、成人ではおおよそ6～8時間が適正な睡眠時間と考えられており、1日少なくとも6時間以上確保できるように努めることが推奨されます。

睡眠休養感とは、「睡眠で休養がとれている感覚」のことです。朝目覚めたときの睡眠休養感の度合いは、良い睡眠がとれたかどうかの指標になります。国民健康・栄養調査によると、この睡眠休養感を得られている成人は約7割にとどまり、年々減少傾向にあります。睡眠休養感は、睡眠環境、学校や仕事等によるストレス、生活習慣（運動・食事等）、嗜好品（カフェイン・お酒・タバコ等）、など様々な要因に影響を受けるため、対策が必要です。

「寝だめ」は可能？

平日の睡眠不足（睡眠負債）をなんとか取り戻そうと、休日に長い時間をとる「寝だめ」を習慣にしている人はいませんか？このような行動は、「社会的時差ボケ（Social jetlag）」「週末の眠りの取り戻し（Weekend catch-up sleep）」と呼ばれます。残念ながら、**人間の身体は、睡眠不足は蓄積しますが、「寝だめ」はできません**。休日の寝だめでは、平日の日中の眠気は完全には解消できず、メリットはとても限定的だと言われています。さらには、寝だめをしようと休日の起床時刻を大幅に遅らせると、体内時計が混乱し、「時差がある国への旅行」と同じように、「時差ボケ」が起こり、健康へ悪影響を与えるという大きなデメリットがあります。寝だめではなく、ふだんから良い睡眠を習慣にしましょう。

【参考文献】

健康づくりのための睡眠ガイド 2023（厚生労働省）<https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf>



良い睡眠のために

光・温度・音の環境づくり

良い睡眠のために、光・温度・音の環境づくりを意識してみましょう。



光：起床後に朝日を浴びることで、体内時計はリセットされ睡眠・覚醒リズムが整い、脳が覚醒します。さらに、日中にできる限り日光を浴びることで、より体内時計の調整が進み、就寝時に入眠しやすく（眠りにつきやすく）なります。一方で、就寝前にスマホや照明等の強い光を浴びると、催眠効果のあるメラトニンの分泌が抑制され、入眠が妨げられてしまいます。また、就寝中は、弱い光でも中途覚醒（途中で目が覚めてしまう）しやすくなり、睡眠の質を下げてしまいます。そのため、寝室ではスマホやタブレットなどの使用を控え、できるだけ暗くして寝るようにしましょう。

温度：就寝前に、手足の血流が良くなることで体温が外に放散され、深部体温（脳や臓器などの身体の内部の温度）が低下し始めると、入眠しやすくなります。そのため、就寝前の入浴はとても重要です。就寝の約1～2時間前に入浴し身体を温めてから布団に入るようにしましょう。寝室は暑すぎず寒すぎない温度を保てるよう、エアコンや寝具で調整すると睡眠効率が高まります。

音：騒音は睡眠効率を低下させ、入眠を妨げてしまいます。睡眠中の騒音は自覚しなくても、聴覚からの刺激が脳に伝達され、中途覚醒や、深い睡眠の妨げにつながります。できるだけ静かな環境で、リラックスできる寝衣・寝具で眠るよう心がけてみましょう。

運動・食事等生活習慣の見直し

運動：大学生になって運動する機会が激減していませんか？運動習慣がない人は、睡眠休養感が低いと言われています。日中に身体をしっかりと動かすことが、睡眠の量と質を高めます。ジョギングや筋トレ、ヨガなど、自分が楽しみながら継続できる運動から始めましょう。1日60分程度の身体活動が、健康増進のための理想ですが、まずは1日短時間でも良いので、定期的な運動習慣を確立し、少しずつ運動時間を増やしていきましょう。

食事：朝の日光浴と同様に、朝食も体内時計の調整に役立ちます。1週間程度朝食を欠食すると体内時計が後退（遅寝・遅起き化）し、それに伴って寝つきも悪くなり睡眠不足につながります。就寝前の夜食や間食も体内時計を後退させ、翌朝の睡眠休養感に悪影響を与えます。朝食をしっかり摂ること、就寝直前の夜食を控える等、食生活も見直してみましょう。

「人権(じんけん)」ってなんだろう？パート3 合理的配慮

「人権」とは、誰もが生まれながらに持っている「人間らしく」「自分らしく」生きることのできる権利のことです。

今回は、皆さんからリクエストのあった「合理的配慮」について、本学の取り組みも交えてお伝えします。



合理的配慮とは、障害のある人が障害のない人と平等に人権を享受し行使できるよう、一人ひとりの特徴や場面に応じて発生する障害・困難さを取り除くための、個別の調整や変更のことです。合理的配慮の内容は、障害のある人自身の意思、その人の特徴や、目的や場面、その人を取り巻く環境によって異なってきます。

また、配慮を行う行政機関や事業者の側にも、人的・技術的・金銭的資源の限界があるため、過度な負担にはならない、実現可能な配慮を本人と周りの人たちが対話をしながら決めていくことが求められています。

本学の取り組み

相談から支援までのおおまかな流れ

本人から各担任・保健室・学務室等へ合理的配慮の希望があることを伝える

総合相談窓口担当者と学生の面談
・希望する支援内容の確認やこれまでの状況の聞き取り
・証明や必要事項の確認

検討会議
学生本人が希望する支援内容と提案をもとに、
相談窓口担当者と授業担当者との協議・調整

学生・窓口担当者で決定事項の確認・調整

具体的な支援の実施

本人からの「意思表示」が必要です。

各コースの学生相談支援委員会の先生方が相談窓口で、
本人の申し出によって始まります。

面談には、障害についての証明やこれまでの配慮・支援の実施状況等を示すものがが必要です。
不明な時は相談に応じます。

その人の特徴や場面に応じて発生する障害や困難さを取り除くための具体的な調整や変更を決めていきます。

社会や学校での相談例

- 音や光などに過敏で疲れやすく、集中できない！

聴覚障害



イヤーマフや耳栓などの使用を考える。

視覚障害



遮光眼鏡などの使用や座席位置の工夫をする。

- 聞く、考える、メモを取るなど、同時に複数の情報を処理するのが苦手



スマホで撮る

板書をスマホで撮ったり講義内容を録音したりすることを検討する。

- 障害や病気のため欠席が多く、出席日数が足りない

出席日数



個別授業やオンライン授業を行える状況はなく、学校側の過度な負担となるため、対応は難しい。

いかがでしたか？ 学校でわからないことや困っていることがあるときは、各担任・保健室・学務室等へ話してみてください。
法律上の定義や教育施設以外の取り組みについて詳しく知りたい場合は「内閣府 合理的配慮」で検索してみてください。

