

## Topic 2. 大学生活で出会うトラブル

大学生活を送るうえで、今までになかったトラブルや、想定外のことが起こることがあります。そのうちよくある相談の中から対処法も含めていくつか紹介したいと思います。

### 1.朝起きられなくなったら

#### (1)自分の生活リズムを把握しよう

大学生活は、バイトやサークル、課題など、いろいろなことを同時並行でこなす生活になるので生活リズムが乱れがちになります。特に一人暮らしをしていると、全部自分のペースで決められるので、つい夜更かしをしてしまうという人は少なくありません。朝起きられなくて授業へ行く足が遠のいてしまい、ずるずると遅刻や欠席が続いて単位がやばい…ということになりかねません。

人はだいたい毎日同じリズムで生活しているものです。自分が何時ごろ起きて日中活動し、何時ごろ寝るのがベストの状態かを把握しましょう。もし慢性的に睡眠不足であるという自覚があるのであれば、少なくとも2週間は睡眠時間の確保を心がけましょう。

#### (2)睡眠と覚醒を調節する2つのしくみ

睡眠は量だけでなく質が大切といわれています。覚醒時間の長さによって睡眠の質と量が決まります。つまり、起きている時間が長くなるほど睡眠の必要性は増加するのです。覚醒中に脳に蓄積された睡眠物質により、睡眠が誘発されるのです。逆説的ですが、「しっかり眠りたかったらしっかり起きろ」ということです。睡眠物質の分泌をコントロールする脳内のしくみを「体内時計」といいます。この体内時計を左右する要因として光があります。昼間に光を浴びても生体リズムは変化しませんが、早朝に光を浴びると生体リズムが前進し、夜間に光を浴びると生体リズムが後退します。これが夜遅くまでスマホやPCの光をみると眠れなくなるといわれるゆえんです。詳しくは、「睡眠障害対策 12 の指針」<https://sleep-disorder.nerim.info/guideline/>を参照してください。