

見直してみよう、生活リズム！

～ストレスに負けず充実した学生生活を送るために～

大学生活は、高校までの生活とは違い、毎日同じ教室で、皆が同じ授業を受けるといったものではなく、自分で履修する授業、時間割を決め、取り組んでいきます。大学以外の時間も、アルバイト、部活、サークル、遊び、趣味の時間など、過ごし方を自分で考え、組み立てて、過ごしていきます。そうした生活は、自由であり、よい面もあれば、自分で毎日をスケジューリングし、遂行していく力が必要とも言え、それが上手くいく場合はよいですが、上手くいかない場合、授業など日々の活動に支障が出たり、支障が出ることで、日々の活動に取り組むことへの疲れを感じたり、上手く日々を送れない自分に対して自信を失ったり、全てのことにやる気が起きないなどの無気力、それから、上手くいかなさに苛立ちを感じるなど、心身ともにストレスによる不調を感じるようになることがあります。

学生みなさんが、自由で、多忙な日々ストレスを感じ過ぎず、自分の力で日々をスケジューリングし、遂行していくことができているという前向きな気持ちを持ち、心身ともに健康で充実した学生生活を過ごしていくためには、まず日々の基本的な生活リズムを整え、その上で、授業やその他の活動の計画を立て、行っていくことが必要です。

そこで、今回「見直してみよう、生活リズム！～ストレスに負けずに充実した学生生活を送るために～」では、心身ともに健康で充実した学生生活を過ごせるための「生活リズムの維持」について、お伝えしたいと思います。



生活リズムの維持

～体内時計を意識した生活リズム作り～

◎ストレスに負けず、心身ともに健康でいるためには「体内時計」を正しく保つことが大切です。

体内時計とは？

- ・体内時計とは、人間の身体に備わっていて、日々の営みをコントロールするものです。
- ・体内時計のリズムに合わせて身体の機能が規則正しく働くと、決まった時間に眠くなった、目が覚めたり、お腹が空いたりします。



・体内時計には「主時計」と「末梢時計」と2種類あります。

主時計・末梢時計とは？

・主時計とは、朝起きたときに目から入ってきた脳へ届けられる「光の信号」によって、リセットされ、1日のリズムを刻みます。

・末梢時計とは、食事によって上がる「血糖値上昇の信号」によってリセットされ、1日のリズムを刻みます。



よって、体内時計を正しく保つためには、朝起きる時間や食事する時間をできるだけ一定にし、2種類の時計がともに正しく働くように生活リズムを整えることが大切なのです。

◎体内時計が乱れるとどのような問題が出てくるのでしょうか？

①自律神経やホルモンの働きに問題が出てくる

・自律神経がコントロールしている内臓の働きが悪くなる、血圧が不安定になる、疲れやすくなる。

・抗ストレス作用のあるホルモンの分泌が少なくなって、ストレスに弱くなる。

②心身にさまざまな影響が出てくる

・体調や気分が不安定になることでさらなる体調や気分の悪化をまねく。

◎ストレスに負けない生活リズムを維持していくために必要な6つの工夫

1. 毎日、同じ時間に起きましょう。

・起きたら窓を開け、太陽の光を浴びましょう。目から光の刺激が届けられ、脳の体内時計がリセットされます。部屋にあまり日が差さない場合は、室内照明でも構いません。

2. 朝昼晩の食事をするようにしましょう。

・末梢時計をリセットするために、特に朝食が重要です。炭水化物は特にリセット効果が高い栄養素です。

・量より質も大事であるというのが食事の基本的な考えですが、生活リズムを作るという観点で考えると、食べたくない時は少しだけでいいので、朝・昼・晩のリズムを作ることが大事です。

3. 毎日、一定時間を屋外で過ごすようにしましょう。

・光をあびる、生活にメリハリをつける、運動不足を解消するなどさまざまな面から、昼間の時間に外で過ごす時間をもちましょう。しかし、慌ただしい生活の中で運動する時間をも

てない人も多いと思います。そのような場合は、大学の行き帰りに、少し歩くようにしてみたり、また、大学内には季節によって色づいたり、花を咲かせたり、素敵な木々や草花がたくさんあります。そんな構内を昼休みや空きコマに少し散策しながら見て回ったりするだけでもよいと思います。

- ・運動は全身にある抹消時計を微調整するためにも必要です。

4. 毎日の大まかなスケジュールを決め、行うようにしましょう。

- ・授業時間は決まっていますが、それ以外の、例えば、空きコマでこの課題をする、大学の後の時間は、この曜日はアルバイト、部活、自分の趣味の時間に使う、遊びに行く、など大まかな 1 週間のスケジュールを決め、その同じリズムを毎日こなすことで、生活リズムが作りやすくなります。

5. 日中の昼寝、夜間に明るい光（特にブルーライト）を浴びることは避けましょう。

- ・休みの日に昼寝などする人もいます。しかし、休みの日にリズムが崩れると、その次の週の生活リズムも崩れてしまうことになりかねません。疲れた身体をゆっくり休めたい気持ちも無理はありませんが、昼寝をするのであれば長く横にはならず、30 分以内におさめましょう。

- ・昼寝やブルーライトは、深く質の良い眠りを阻害してしまいます。寝る前は、テレビ、パソコン、スマートフォンなどを見るのはやめ、少し明るさを抑えた照明の中で過ごし、脳も身体も眠りの準備に入るようにするとよいでしょう。

6. 生活の記録をつける。

- ・起床時間、睡眠時間、食事、運動、家事など、毎日の自分の行動を記録してみましょう。自分の生活リズムを見直すことができます。

◎生活リズムを維持するのに有効な「生活表」について

ストレスに負けない生活リズムを維持するために「6つの工夫」の6番目に挙げた「生活の記録をつける」について、詳しくお伝えします。「6つの工夫」を参考に、自分なりの生活リズムを考え、実践する際に「生活表」を記録しながら行うことをお勧めします。日記を書こうと思うと面倒に感じてしまう人も多いと思いますが、生活表に自分がどのように1日過ごしたか簡単に記録することで、自分の行動を客観的に見ることができ、今日の自分について振り返ることができます。そして、修正した方がいい点が見つかれば、次の日はそれを参考に生活し、このまま継続した方がいいことがわかれば、それをそのまま続けていくとよいでしょう。そうした思考錯誤をする中で、ストレスに負けない、体内時計が正しく働く、オリジナルの生活リズムが見つかっていくはずです。

生活表への記録を実践する上で大事なポイントは…

- ①生活表に書き込むことは多すぎず、シンプルに。
- ②書き込めなかった日は気にせず、続けることが重要である。
- ③書くだけで終わらず、1日の終わりや1週間の終わりに振り返りの作業をする。
- ④次の日に変更した方がいい点が見つかれば、積極的に変更していく。

*別添資料として<資料 1 - 生活表サンプル><資料 2 - 生活表記入例>をつけます。
参考にしてみてください。



最後になりますが、これまで書いてきた内容を参考に整った生活リズムを数日でも維持できた場合、そんな自分に自信を持ち、自分をほめてください。それは全く些細なことではなく、多忙な日々の中で安定した生活リズムが維持できることは、生活をしていく上で重要な力と言えます。そして、その生活をまた数日続けてみてください。思うようにできなかった日があれば、気にせず、また次の日から実践してみるとよいでしょう。その繰り返しをしていくことで、安定した生活リズムが身につき、心身ともに健康で充実した学生生活につながっていくことでしょう。

<引用・参考文献>

- ・貝谷久宣 2019 こころのくすり BOOKS よくわかる心のセルフケア ストレス・不安・うつに負けない 株式会社主婦の友社
- ・日本うつ病学会 2020 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の世界的大流行化における、こころの健康維持のコツ <https://www.secretariat.ne.jp/jsmd/>
- ・日本赤十字社 2020 感染症流行期にこころの健康を保つために～隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ～
http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.htm