

# 三高進路 NEWS



三刀屋高校 進路指導部 2024/6/28

<第3号>

●6月に入り、例年になく高温の日が続き、暑さに体が順応せずに体調を整えにくい状況にあった人も多いのではないのでしょうか。昨年に比べ24日遅れて、22日に山陰地方が梅雨入りし、しばらくはさらに寝苦しい日々になると思われます。●そんな中で期末試験が始まりました。放課後、学校に残って勉強にいそしむ姿や、学校開放に参加して互いに刺激を受けつつ試験準備に向かう姿が見られます。家庭学習においても、おそらく夜遅くまで机に向かって頑張っているのだろうと推察します。●目の前に受験すべきテストがあり、その準備に全力を尽くす。それは必要で立派な姿勢だと考えますが、本当に理にかなった科学的な取り組みになっているのでしょうか。「夜遅くまで(明け方まで)勉強したけど、本番は眠くて……」、「眠い目をこすって2時間かけて暗記したけど、タイパはよくなかった」といった残念な結果になるおそれはありませんか。●試験勉強や受験勉強の戦略構築のための時間確保と健康管理について、考えてみましょう。

## ■学習と睡眠■

先日学習時間に関する調査がありました。自分が普段どのくらいの学習時間量なのか、把握することができたと思います。よく「学年+〇時間」の家庭学習をと言いますが、部活動に入っている人といない人、通学時間が短い人と長い人、それぞれに状況や環境が異なる中で一定の時間枠を確保しようとするとき、一方で削減対象とするのが睡眠時間ではないのでしょうか。睡眠時間を削って学習する、それをあたりまえにとらえる感覚が私たちにはまだあると思います。

学習時間の確保は必要です。日々の予習復習にも、受験勉強にも、それなりの時間がかかることは間違いありません。みなさんや保護者の方と面談する際に学習時間が話題になると「ただ長時間机に向かっていてもしかたがない。時間は短くても集中してやればいいでしょう」と言われることがあります。認識に誤解があるので説明すると、集中して効率のよいやり方で、しかるべき時間を確保しましょう、と求めています。もとより「タイパの悪い時間」を過ごすことは、推奨していません。また「夜、眠くてしかたがありません。どうすれば眠くなりませんか」とも聞かれることがあります。睡魔を克服して勉強に向かいたいという強い意志だと解釈しますが、睡眠と休養を求める身体に対して、強い刺激や根性論で起きていることに科学的な合理性があるとは思いません。睡眠時間の確保についてどう考え、どう実践すればよいのでしょうか。

日本人が諸外国の人たちと比べて極端に睡眠時間が少ないという指摘はよく耳にします。OECDの調査によると日本人全体の平均睡眠時間は世界最短で7.22時間。最長の南アフリカは9.13時間で日本人より約2時間長く眠っています。日本に次いで短い韓国でさえ7.51時間で約30分も長い。アメリカ人の睡眠時間は世界2位ですが、世界最大の経済大国であることを維持しています。睡眠を抑えてがむしゃらに頑張ることが必ずしも「タイパ」の向上にはつながらないといえます。この傾向は若者世代においても同様です。

東洋経済 ONLINE に、日本人の睡眠不足構造の問題点が挙がっています。1. 働き過ぎ(頑張りすぎ) 2. 長すぎる通勤(通学)時間、3. 長すぎるスマホ利用時間 だそうです。解決の処方方は容易ではありません。でも、できる範囲で有効な手は是非打っておきたいものです。

頑張りすぎについて、私たちは仕事や勉強など「やるべきこと」を片付けて、その残り時間を

睡眠時間に充てるものと考えがちです。その発想を転換すべきだと筑波大学の柳沢正史教授は指摘しています。睡眠は本来食事や排泄と同様、生命維持の根幹に関わるもの。まず睡眠時間を確保し、バランスよく心身の平常を保ち、その上で起きている時間でのパフォーマンス向上を図るものだと。

厚生労働省が発表した『健康づくりのための睡眠ガイド 2023』には中高生は8~10時間の睡眠時間確保が目安とされています。慢性的な睡眠不足は学業成績や幸福感の低下、抑うつ傾向および肥満のリスクが高くなるなどのリスクをもたらすおそれもあるそうです。

学習効率の向上、および健康の維持増進のために、睡眠のあり方を検証しましょう。

## ■改善の方法■

★良質の睡眠を妨げる要因を4つにまとめた指標があります(PRESIDENT2024.7.5号)。

1. 生活リズムの乱れ(夜ふかしの連続や起床時間が日々違うことで体内時計が狂う)
2. ストレスや悩み事(考え事が続いたり不安な気持ちが続いたりすることで寝つけない)
3. 体の異常(低体温やその他身体的なトラブルが生じている)
4. 環境(寝具が体に合っていない。照明が合っていない)

3や4はすぐに対処することをおすすめします。枕を変えたり、空調の温度設定を変更したり、状況によっては心療内科や耳鼻咽喉科で受診して相談することも検討してみましょう。1や2は進路や学習における不安を抱えがちな中で、即効性のある対応は難しいのかもしれませんが。でも不安に流されっぱなしで健康状態が損なわれていくのは望ましくありません。就寝時刻をそろえ、身体と生活時間の枠を一定の形に合わせることは心身の健康にとって効果的かつ必要な調整だと考えます。中長期的な視点を持って生活時間枠の改善に取り組みましょう。

その他に、起床後にドラムやパーカッションなどの音楽を聴き、体を動かすことや、午前中に日光を浴びる(明るい窓際などで過ごす)こと、就眠時に手先足先に力を入れて(5~10秒)ストンと力を抜く(そして10秒程度楽に)を繰り返すことなどが、睡眠改善の有効な方法として紹介されています。

★午後の授業で眠くなって困る、という場合、NAPが有効だと言われています。昼休みの時間、昼食後に短時間、机に突っ伏して10分程度の「昼寝」をすることで午前中の疲労がリセットされ、リフレッシュした状態で午後の活動ができるというものです。福岡県立明善高等学校では2005年から全校で一斉導入し、進学実績にも大きな改善があったと聞きます。必ずしも眠り込まなくても、目を閉じて静かに過ごすだけでもある程度の効果が期待できるそうです。5限目が始まる前の12:55~13:05、試してみたいはいかがでしょう。

## ■まとめ■

自分の状況を分析し、対応すべき課題を洗い出し、そのための手立てを計画し、実証実験を行う。上手くいけば継続し、さらなる改善点があればそれを導入する。自らを客体化した課題探究を実践していきましょう。その過程で、学習への興味関心の深まりや、成績の向上、健康状態の改善が実感できれば、素晴らしいことだと思います。体調を整え、元気に学習に取り組んでいきましょう。

## 《参考資料》

- PRESIDENT 2024.7.5号
- 心療内科医が教える本当の休み方:鈴木裕介著(図書館だよりで紹介あり)
- パワーナップ仮眠法 坪田聡著
- 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/10904750/001181265.pdf>