

学生相談室だより No. 48

東京富士大学／東京富士大学大学院
学生相談室カウンセラー 松田美登子

「学生相談室だより」では、現代の若者に多い問題や悩みをテーマとして取り上げ、わかりやすくお伝えしています。ぜひ、自分の問題解決やこころの発達に役立ててください。

不眠症について知ろう！

近年、睡眠健康への関心は高まっています。不眠症は、社会生活に支障をきたし、ひいては心身に多大な悪影響を及ぼす(特にうつ病やメタボリックシンドロームの発現リスクを高める)ことがわかってきました。「スリープクリニック」など、眠りの専門機関も増えてきています。

◆ 不眠症の4タイプ

入眠障害(なかなか寝つけない)

- ・寝つくのに、30分～1時間以上かかるタイプ。
- ・精神的な問題、不安や緊張が強いときなどにおこりやすいといわれています。

中途覚醒(夜中によく目が覚める)

- ・睡眠中に何度も目が覚めたり、一度起きたあと寝つけないタイプ。
- ・成人では、不眠の訴えの中で最も多く(15～27%)、中高年でより頻度が高くなります。

早朝覚醒(朝早く目が覚める)

- ・予定時間より2時間以上前に目が覚めて、その後眠れなくなるタイプ。
- ・高齢者に多くみられます。

熟睡障害(ぐっすり眠った気がしない)

- ・睡眠時間が十分なのに、熟眠感が得られないタイプ。
- ・ほかのタイプの不眠症を伴っている場合もあります。

◆ 不眠を維持する3つの特徴

認知行動療法では、睡眠を妨害するような生活習慣(行動)や考え方(認知)、身体との関連性から不眠を考えます。(岡島 義:日本睡眠学会教育委員会主催「不眠症の認知行動療法ワークショップ」2012 を引用)

不眠を維持する3つの特徴

1. 行動的特徴

寝る前の習慣(例:お酒を飲む)、布団に入ってから習慣(例:携帯電話を見る)、寝られない時の習慣(例:時計を見る)

2. 認知的特徴

寝る前の考え(今日は寝られるだろうか)、布団に入ってから頭に浮かぶ考え(今後、どうなってしまうのか)、睡眠に対する考え(8時間寝なければ)

3. 身体的特徴

体温、睡眠リズム、布団に入ってから緊張や力み

1つの歯車を調節しても、
連動してしまうことがあるので、
3つの歯車を止める方法を探
して行きましょう！



健康づくりのための睡眠指針 2014

～睡眠 12 箇条～

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を



厚生労働省健康局編. 健康づくりのための睡眠指針 2014. 東京: 厚生労働省健康局 2014

「www.suimin.net/talk/guide.html」

学生相談室のご案内

★ 学業や進路について

休学・退学について迷っている。単位取得がうまく進まないことで悩んでいる。
勉強の意欲がわからない。就職活動が思うように進まずに苦しい。
職業に関する心理テストを受けたい。

★ メンタルヘルスの問題

ストレスが強くなっていて、このままで大丈夫か心配。
不安が強くなり、落ち着かない。人前での緊張が強い。
気持ちが落ち込む。過食や拒食で悩んでいる。よく眠れない。

★ 人間関係や自分の性格について

気軽に話せる友だちがいない。家族・友だち・教員との関係で悩んでいる。
心理テスト・性格テストを受けたい。

★ 学生生活のさまざまなこと

サークルやアルバイトのことで迷っている。
ハラスメント（嫌がらせ）の問題で困っている。
悪質な勧誘などのトラブルについて相談したい。

★ 曜日と時間：月（14:00～19:00） 水（11:00～19:00） 金（12:00～19:00）
（火・木は事前予約者のみ）

★ 場 所：本館1階（メディアホール前）

★ 申込み方法：①メールでの予約 ⇒ soudan@fuji.ac.jp

②「申込用紙」での予約 ⇒ 「申込用紙」を相談室ポストに投函

（「申込用紙」は学生相談室の掲示板にあります）