

# 教えて福田先生！ 睡眠 Q&A

皆さん、毎日しっかり寝ていますか？ 夜更かしのしすぎで、授業中に眠いなんてことはありませんか？  
 今回は江戸川大学睡眠研究所長で教授の福田一彦先生に、睡眠に関する6つのQ&Aを聞きました。  
 これで皆さんも明日から熟睡できるかも？

## Q1. 大学生に必要な睡眠時間

20代の理想睡眠時間は7時間～9時間の間（8時間程度）といわれています。日本の場合、高校生・大学生は現状6時間睡眠の人がほとんど。世界と比べると、日本は異例といわれるほど睡眠時間が少ない。そのため、不健康だと訴える人が最も多いのです。睡眠時間が低い理由は夜更かしですね。

## Q2. 質の良い睡眠をとるためにするといいいこと

「質が良ければ睡眠時間が短くても大丈夫」というのは間違い。質の良い睡眠をするためのポイントは、規則正しい生活をすることです。例えば、毎日起床、就寝時間をそろえる。また、朝起きて午前10時ごろに眠くなるという人は、睡眠不足の可能性があります。

## Q3. 快眠グッズはあるのか

ないですね。眠れない理由が不安などの場合は、身体をリラックスさせるためにアロマを焚くことなどがおすすめですが、寝る前のルーティンやこだわりがたくさんある人ほど眠りは浅いという研究もあります。ですので、ほどほどにしましょう。また、週末に寝だめをする人がいますが、逆効果なのでやめましょう。海外旅行で時差ぼけをしている状態がずっと続いているようなものです。

## Q4. 睡眠と肥満は関係あるのか

関係あります。夜更かししすぎると肥満になり、食欲が増します。ソーシャルジェットラグ（社会的時差ぼけ）が2時間を超えると肥満になるなどの影響があります。睡眠覚醒リズムが乱れるほどガンになりやすい。ですので、交代制の職業（医者や看護師、キャビンアテンダント、パイロット）などはリスクが高いのです。

## Q5. 良い夢を見ているときと怖い夢を見ている時の違い

レム睡眠という状態の時に目が覚めると夢を覚えています。ですので、よく夢を覚えている人は、中途覚醒が多いというデータがあります。怖い夢は、誰でも比較的よく見ますし、夢は怖いもののほうが多いです。基本的に幸せな夢よりも悪夢のほうが多いので、夢は見ないほうがいい。みんな夢を見ますが、毎日見ている人もいれば、半年に1回見るなど人それぞれです。

## Q6. 朝、すっきりと目覚めるために必要なこと

たくさん寝ることですね。ただし、寝だめはできないので、週末に眠るとか昼寝をするのはまったくの逆効果です。普段の眠りをなるべく早寝できるように努力してください。睡眠をたくさんとっても夜更かし朝寝坊するだけでも抑うつ状態になるなどの悪影響があります。やはり基本は早寝早起きです。また、日本の家庭は白い蛍光灯や白いLEDを使っているところが多いのですが、白色の照明にはブルーライトが多く、これが睡眠に悪影響を及ぼしています。照明の色をオレンジにする、暗めに設定している家庭では、寝る時間も早くなるという結果も出ています。

## 福田一彦さん

江戸川大学睡眠研究所長  
 社会学部人間心理学科教授  
 博士（医学）  
 研究分野：心理学 専門分野：実験心理学  
 柏市生まれ。早稲田大学大学院を修了後、国立福島大学の教授になり20年以上勤務。2010年4月に江戸川大学へ移る。



# おいしくて、続けやすい！ おすすめプロテイン



トレーニング後の軽食や置き換えダイエットとして話題になっているプロテイン。今回おすすめするのは「セントラルウェルネスクラブ」のプロテインです。



No.1 ストロベリー味  
 セントラルのプロテイン第1号



No.2 ココア味  
 王道のココア味

コラーゲン配合なので美容意識の高い人にもおすすめ  
 血流改善効果が期待されるシトルリン配合



No.3 抹茶味  
 国産大麦若葉使用



No.4 バナナ味  
 小さい粒子の植物性乳酸菌配合

ビタミンやミネラルを摂取したい人に、腸に栄養成分をしっかりお届け

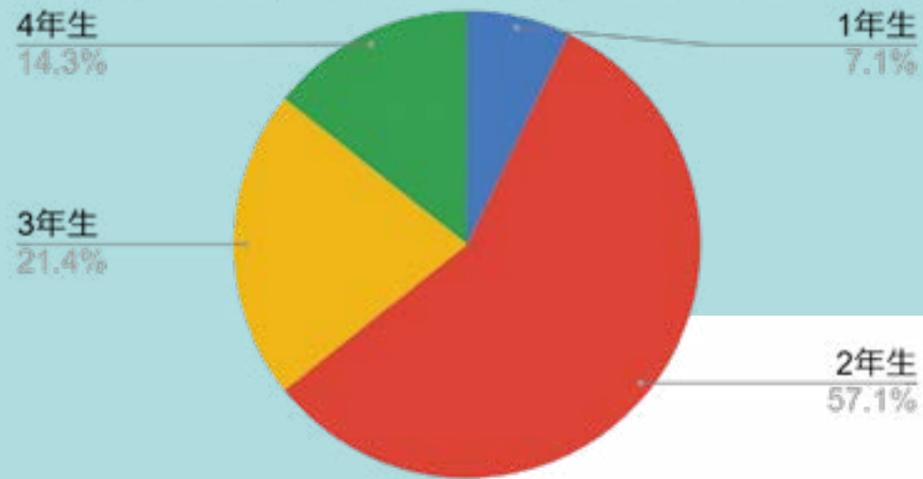
ホエイプロテイン配合  
 お互いのいいところを取り入れ、体に必要な栄養素のサポートします。  
 皆さんも普段の食生活にプラスαでプロテインを飲んでみませんか？

商品名：BODY MAKE PROTEIN 4,104円（税込み）

セントラルウェルネスクラブ流山おおたかの森店  
 所在地：〒270-0139 千葉県流山市おおたかの森南 1-5-1 流山おおたかの森 S・C 3階  
 電話番号：04-7156-7350  
 営業時間：平日 9:30～22:30 土曜 9:00～20:00 日曜・祝日 9:00～19:00  
 休館日：金曜日（祝日が金曜日の場合も休館日となります）

# 江戸川 大生による 江戸川大生のための 就活情報!!

就活のことが気になっている学年の割合



コロナウイルスの影響により、就職活動の方法は大きく変化しつつあります。

その影響か、江戸川大生を対象にしたアンケート（2022年5月調査）では、就活に興味を示している学生の半数以上が2年生であることがわかりました。

就職活動開始が迫っている3年生はもちろん、自分の将来について考えはじめた1年生にとっても役に立つ就活情報を取材しました。



# 江戸川大学の 4年生内定者に聞いた リアルな就活事情!!

## 後輩へのアドバイス

考えすぎないこと。いくら対策をしても落ちるときは落ちるので、考えすぎず、気にしすぎないことが大切です。

## 面接対策について

エドキャリア（江戸川大学求人票検索サイト）で卒業生が受けた質問を学び、事前に考えた。また、面接ではガクチカと自己PRを深掘りされるので、聞かれても答えられるよう面接対策とES対策を並行した。

## 学生時代に力を入れたこと

高校2年生から続けているスーパーでの品出しのアルバイトについて。お客さんとコミュニケーションを取ることで常連さんを増やしたエピソードを使った。品出し自体ではコミュニケーションを取ることはないが、お客さんからの質問に親身に答えた。

## 自分の長所を理解して就活を

岡田電気株式会社内定

人間心理学科 城田慶信さん  
出身高校：市立船橋高等学校



## 後輩へのアドバイス

就職活動と趣味の時間をうまく作り、オンとオフの切り替えを大事にする。面接の際には最近観た映画やドラマを聞かれることが多かった。3年生のうちは本選考が始まるまでに志望業界以外にも興味がある・なしに関わらず、幅広く見てインターンシップに参加してもらいたい。

## 就活で苦労したこと

アルバイト以外の時間は自宅でパソコンを使用し、説明会への参加・エントリーシート作成・面接を同時進行していた。特に3月はエントリーシートの提出がいちばん多い期間のため、1週間で最低3社に提出していた。

## 興味を持ったきっかけ

中学・高校時代の和太鼓演奏がきっかけ。人々に楽しさだけでなく、元気や勇気もお届けできることを体感した。将来人を楽しませる仕事に携わりたいと考え、経験を最大限に活かせる業界を調べた結果、エンタメ業界を志望した。

## 人を楽しませる仕事がしたい!

株式会社テアトルアカデミー内定

マスコミ学科 茂木菜緒さん  
出身高校：駒込学園駒込高等学校



## 後輩へのアドバイス

困ったら人に頼って、とにかく面接練習をするべき。ひとつでも不安なことがあれば、すべて確認をして、不安要素をとにかく無くす。

## 自己PRについて

大学に入り、一人暮らしを始めてから続けているスーパーのお総菜売り場でのアルバイトについて。アルバイトで身に付けた責任感や計画力をアピールできた。また、ゼミでの活動など複数のエピソードを作っておくことでガクチカなどにも流用して効率よく活用していた。

## ES対策について

キャリアセンターの方などの自分を知らない人にエントリーシートを見てもらった。自分だけだと伝えたいことがまとまらなくなってしまう。何か変えたらすぐに相談し、伝わりやすい文章に直していった。毎日のように試行錯誤した。

## 毎日、ES対策の積み重ね!

株式会社ヒマラヤ内定

経営社会学科 芥川和樹さん  
出身高校：聖隷クリストファー高等学校



## 後輩へのアドバイス

早い時期から就活を始め、早い時期に内定をもらえると焦らずに就職活動ができる。また、IT企業の受験を考えているのであれば、SPI対策はもちろん、CAB対策もしたほうが良い。

## CABとは

CABとは、コンピューター職適性診断テストのこと。IT企業を目指すなら、早めにフローチャートなどを見て、対策をしたほうが良い。

## 就活前に知りたかったこと

説明会の重要性。システムエンジニアは、本社で働くものだと思っていた。しかし、説明会で本社勤務ではないことを知った。説明会などの前に情報収集をしておき、事前準備をしっかりとすべきだった。

## 早め早めの行動を心掛けて...

株式会社TOS内定

情報文化学科 徳留加奈さん  
出身高校：品川エトワール高等学校



# 自己分析の方法とその秘訣



## 勝浦さんの著書

### 『つながるための言葉』とは？

「伝わらない」は当たり前、を前提として、人とつながるためにはどうしたらよいのか、その方法論が記載されているガイド本が勝浦さんの著書『つながるための言葉』。今回は就活で使うことができる言葉について、勝浦さんに紹介してもらった。

なお、同書では、言葉を使いこなす方法や第一印象についての言葉なども紹介されている。日常生活での言葉との向き合い方を考えさせられる一冊なので、ぜひ手に取ってほしい。



出版社：光文社  
発売日：2022年1月18日  
価格：1,650円  
単行本(336ページ)とKindle版がある。

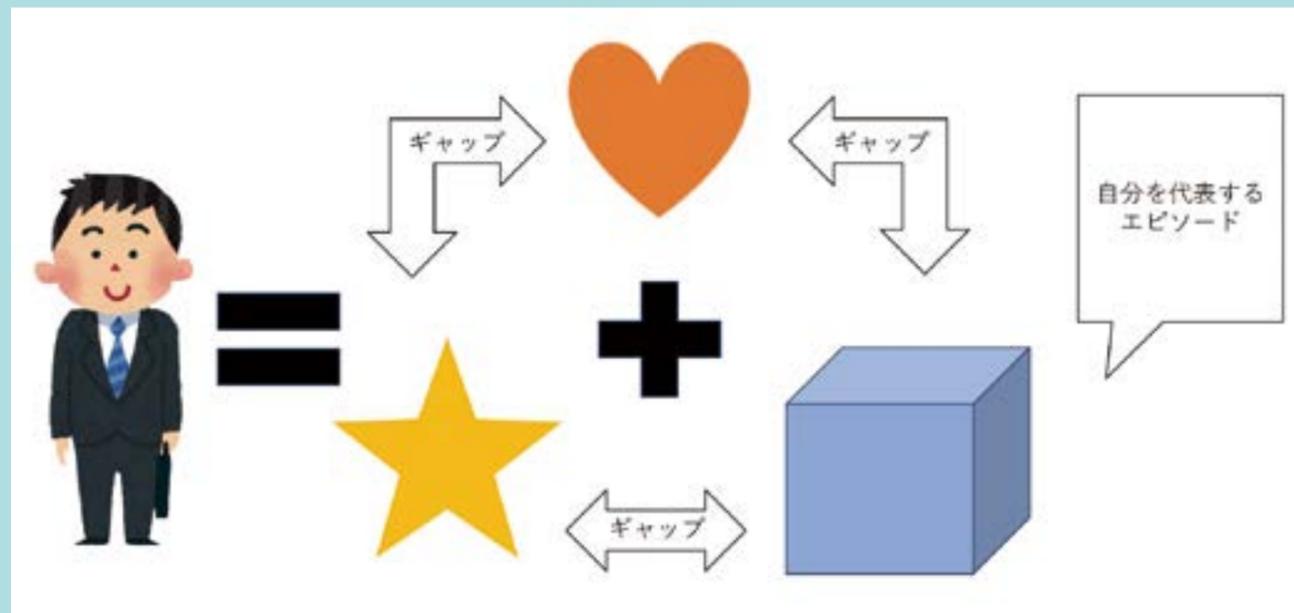
株式会社電通  
勝浦雅彦さん



千葉県千葉市出身のコピーライター。法政大学法学部卒業。代表作のコピーミニングスクールの「お母さんの声援が聞こえるから、息継ぎが好き」があげられる。

# 「広告表現のプロ」 電通コピーライターの 勝浦雅彦さんに聞いた！ 自己分析を的確に おこなうためのメソッド

## 勝浦さん考案の自己分析方法 「3本柱&ギャップ理論」とは



就活を始めるうえで欠かせないのが自己分析。自分のことを知っていないければ、自分の良さをアピールできません。しかし、自己分析といっても、やりかたはさまざまです。まずは、勝浦さん考案の自己分析方法で自分を知ることから始めてみよう！

### 「3本柱&ギャップ理論」の手順を解説

「3本柱&ギャップ理論」とは、短い時間で自分のことを相手に伝えきるために勝浦さんが作った手法。

その手順は、①自分を構成するキーワードをできるだけ紙に書きます、②そのなかから大切だと思うキーワードを10個選ぶ、③最終的に三つに絞って、「私の3本柱」としてプレゼンする、というものだ。

3本柱にするキーワードを選ぶ基準は、「三つが並んだ時に、おもしろそうと感じられるかと、一緒に仕事してみたい人に見えるか」。例えば、アルバイトの話が三つ続いてしまうと、学生時代にアルバイトしかしていない人に見えてしまうからだ。しかし、「そんなに悩む必要はありません。大体の人が、アルバイト、ゼミ、スポーツ、旅行、趣味を挙げます。じつはそんなに選択肢はないのです」と勝浦さん。

ギャップが出る三つのキーワードさえ見つけられれば、短い時間で自分のことを伝えられるのだ。

### 人生での転機をまとめた「自分ウィキペディア」の作成もおすすめ

「はつきり言って、自分自身を突き詰めることはめちゃくちゃしんどいです（苦笑）。しかし、ほとんどの人が自己分析で脱落しているからチャンスがある」と勝浦さん。

自己分析ではまず、「自分はなんとなくこういう人間だということを考え、なぜそれが自分なのかを明確にして他人に伝える必要がある」。

対策としては、人生での転機や自分のキッカケコピーなどをまとめた「自分ウィキペディア」を作る方法がよいそうだ。

すると、自分を一言で表すと何か、自分を魅力的に見せるにはどうするべきか、自分を形成するスキルは何か、おのずと見えてくるようになるという。

「自分という人間は、この世にひとりしかいないことに自信を持ち、あなたにしか出せない答えや考え方を探し出してほしい」と勝浦さんは語った。

### 世の中がデジタル化：「たったひとりの自分」を研究澄ますことが必要！

勝浦さんは、「最近の就活で企業からの評価が高いのは、偏差値の高い大学、体育会系、海外経験、理系（デジタル）というトレンドがあります」と話す。

なぜなら、長時間労働を課すことや厳しい指導ができなくなったため、企業はなるべく手がかからない人を探るようになったからだ。また、勝浦さんは「世の中がデジタル化と密接に連動している」と語る。つまり、多面的かつ総合的に数値化される環境下で、全国の就活生のなかで、たったひとりの自分をいかに研究澄ますことができるかが勝負になる。そのため、「就職」ではなく『就自』。つまり、自分がやりたい仕事がある会社があるならそこで働けばよい、なければ起業すればよい。自分は何をすべきかを考えることが大切です。

# 広い視野 と生の声 を大切に



## 業界研究よりも先に 自己分析を

「まず自己分析をすることを勧めます」と倉持さん。そもそも、自分がどんな業界に興味があって、どんな職種が合っているのかを理解していないと、業界研究ができないからだ。業界研究と自己分析を並行しておこなうことも大事だが、まずは自己分析をしてから業界研究をしたほうがよいという。

## SNSの就活情報は 信用できる？

「意外と言っていることが違ってない？」と思いませんか？(苦笑)と倉持さん。「SNSの情報は、鵜呑みにしないほうがいい」という。なぜなら、SNSでの情報よりも、その企業の社員に直接聞いた情報のほうが正しいからだ。また、就活はテストと違い正解がないため、「自己PRで受けがよかった」などの情報は企業によって異なるのだ。つまり、100%信じないで、SNSの情報でいいなと思ったものは活かす、という柔軟な考え方が必要だという。

株式会社マイナビ  
倉持志帆さん

就職情報事業本部 就職ナビ統括本部  
東日本統括部関東ブロック  
千葉キャリアサポート課  
社会人3年目。



# キャリアデザイン講師 を務める

## マイナビの倉持志帆さんに聞いた！ 企業研究をする時の注意点



マイナビのトップページ

就職活動では欠かせない就活サイト「マイナビ」。そもそもマイナビって、どのようなサービスなのか。そして、利用するなかで気を付けるべきことは何なのかを伺いました。

また、就活をするなかで重要である企業研究について1年生から始められるよう企業研究とは何か？という基本的なことから教えていただきました。

## そもそも… マイナビって何？

マイナビというコーポレートブランドには、「わたしの(「マイ」)ナビゲーター(「ナビ」)」という想いが込められているという。ユーザーの人生に寄り添い、日常生活のあらゆるシーンで支える存在でありたいという企業理念に基づく。

また、地域ごとに拠点を置いており、リアルなネットワークを築くことに力を注いでいる。そのため、江戸川大学を担当しているマイナビ社員が、キャリアデザインなどの授業で講師を務めることもあるのだ。また、マイナビは高校生のための進学サイトやさまざまな転職支援サイトも運営している。

## マイナビで できることは何？

マイナビに登録すると、就活に必要なさまざまな情報を知ることができる。自己分析をしたのであれば、「適性診断 MATH Plus」を使用することで、今後の自分の指針を定めることが可能。

また、「業界地図」では気になっている業界の動向を確認できる。さらに、スカウト機能を登録すると、企業から個別に送られてくるスカウトメールを受信できるのだ。(2022年11月現在)

## 業界研究と企業研究の 違いって何？

「そもそも、業界と企業の棲み分けをはっきりさせたほうがいいと思います」。マイナビでは業界を「メーカー」、「金融」など8種類に分けている。業界はあくまで、何を扱う仕事かといったかなどのざっくりとした分類になる。業界は運動部や文化部といった大きなくくりで、その運動部のなかにあるサッカー部や野球部が業種にあたる。そして、野球部にも軟式や硬式などさまざまなサークルがあるが、そのサークルが企業にあたる。

つまり、ざっくりと自分の方向性を決めることが業界研究。そして、給料がいくら欲しいかや休日の多さなど細かいことまで研究することが企業研究なのだ。

## 押さえておくべき 最低限のことは何？

「情報は集めるに越したことはないが、人によって変わってしまうが、まず自分がその企業に求めることと自分の気なることを調べるべきだという。」

つまり、自己分析をしたうえで、自分の譲れない軸がどこであるかをあらかじめ洗い出す必要がある。そのためには、視野を広くしなければならぬ。気になる企業にとらわれずに、「目先のことより、長い目で企業研究をすることがいちばん大切だ」と倉持さんは最後にアドバイスしてくれた。

- ・ 企業の情報収集  
→ 企業の事業内容や働き方を知ることができる。
- ・ 企業へのエントリー  
→ 本選考でのES(エントリーシート)の提出などをするためには企業へエントリーする必要がある。また、自分がエントリーしたさまざまな企業を一目で確認できる。
- ・ 企業がおこなう説明会やインターンへのエントリー  
→ 説明会やインターンへの参加するためのエントリーができる。
- ・ スケジュール管理
- ・ 選考対策

# 大学生が知っておきたい！ コミュニケーションの達人ワザ 4選



DEAN & DELUCA ギフトカタログ プラチナ 11,880 円 (税込み)  
ギフトカタログってなかなかもらう機会がないから特別な感じがしていいかも。自分が欲しいものを選ぶのもワクワクするよね！



MIYTREX REBIVE MINI XS 14,960 円 (税込み)  
マッサージ機って大きいものが多いから、こんなにコンパクトだといつでも気軽にできる！  
男女関係なく使用できるから、みんなで使えそう！

リラックスナイトリペア シャンプー/トリートメント/ヘアオイル 各 1,540 円 (税込み)  
このシャンプーとリンスには、なんと睡眠中の摩擦からも守ってくれる成分が含まれているんだって。これで美容室要らずの髪質を目指せるかも！



高

# あの流山 Loft が大学生に すすめたい ギフト・プレゼント

プレゼントをあげる機会って意外と多くて、地味に悩むからけっこう大変！ そんな悩みを持つあなたのために、多くのアイテムを扱っている流山ロフトに、大学生におすすめしたいプレゼント用グッズを値段別でセレクトしてもらいました！



流山ロフト  
営業時間 10:00 ~ 21:00  
TEL 04-7156-6210  
千葉県流山市おおたかの森  
南1丁目5-1 流山おおたかの森  
S・C2階



① サロニア 2WAY ストレート & カールヘアアイロン 3,278 円 (税込み)  
② サロニア ストレートヒートブラシスリム 4,378 円 (税込み)  
あの有名なサロニアの2点セット！ これさえあればヘアスタイルの幅も広がってたくさんアレンジができる！



① グランホワイト VC100 32 枚入り 1,738 円 (税込み)  
② ディヒール THE ティーツリー AP マスク JEX 3P 1,069 円 (税込み)  
パックはいくらあっても困らない！ 男性も女性も使えるから、誰にあげても喜ばれるね！

中

① 地球から作ったノート NOLTY NOTE LIMEX 1,320 円 (税込み)  
② 地産廃材が価値を生んだ帆書(ほかく) ペン & スタンド 836 円 (税込み)  
③ エコット S ミント 660 円 (税込み)  
これらはすべて環境に優しいものなので、SDGs が話題になっている今にはぴったりなプレゼントに！



安

芝山大補(しばやま・だいすけ)  
1986年、兵庫県出身。2009年、  
2011年の「キングオブコント」で準  
決勝進出経験がある実力者。  
2015年には、あのフワちゃんと「SF  
世紀宇宙の子」としてコンビを組んで  
いた。その後、解散し、現在ではネタ  
作家として活躍中。



『おもろい話し方:芸人だけが知っているウケる会話の法則』(芝山大補/ダイヤモンド社) 1,540円(税込み)



# 芝山大補

が語る  
コミュニケーションとは

今回紹介するのは、芸人300組以上のネタ制作に携わる「ネタ作家」の芝山大補さん。芝山さんは「しばひー」という芸名でYouTube、TikTokで「コミュニケーションの技術を日々伝えています。」  
そして2022年の6月にダイヤモンド社から『おもろい話し方:芸人だけが知っているウケる会話の法則』という本も出版されていて、なんと11月現在ですでに8刷もされています。そんな活動をされている芝山さんが教える「おもろい話し方」とはどのようなものなのか？  
おもろい話し方なんて特別な才能を持っていないとできないと思ってしまうか？ 断言します。「そんなことはありません!」このページを読めばあなたはもうおもろい人になっているはず! 元芸人であり、現役ネタ作家だからこそ語れる、「コミュニケーション技術を学んで、おもろい人になる!」



## Q① 初対面の人とうまく話すには?

相手になめられることが大事です。完璧な人にはかわいさがありません。弱い部分や失敗を見せることでかわいげが出てよい意味でなめてもらえます。そして、あえて「つまらない話」をすると効果的です。初対面となるとうまく話そう、気の利いたことを言おうと頑張ってしまうよね。しかし、そんなことばかり考えると、どんどん会話が固くなってしまいます。そうならないためにも、率先して「つまらない話」をすることが重要です。そうすると相手は「こんなくだらないことを言ってもいいんだ」と感じ話しくなり、リラックスした状態で会話が楽しめます。例をいくつか挙げると、「さっき服にシミが付いたんですよ〜」とか「爪切ったら深爪しちゃって〜」や「寒いんで鍋食べたいですね〜」とかです。

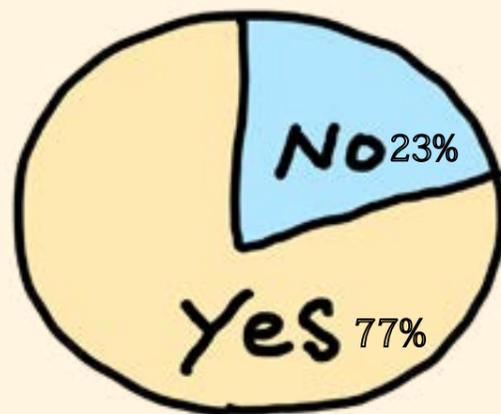
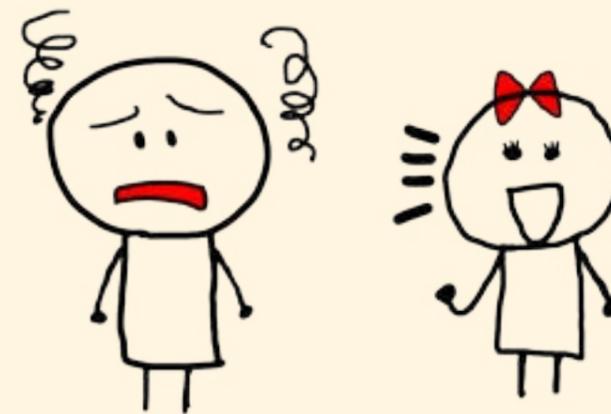
## Q② 会話を広げるための方法は?

相手からいただいた質問には必ず「○○さんはどうですか?」と聞き返す。そうすると、会話でいちばん大変な「話題を出す回数」を減らせます。また相手が質問に答えている間は、リアクションを取りつつ「次に何を話すかを考えておく」とスムーズに話せます。質問や話題の出し方が苦手な人は、「自分が知らないこと」で「相手を知っていること」を探し出すことが重要。その後は知らないことを教わるように質問していくと、話がスムーズに続いていきます。ほかにも会話はテーマでつなぐことが大事です。  
例えば電車のトークをしたい人がいたら、「電車と言えば〜」と「電車」というキーワードでつないで話すと自然な会話ができます。仮に電車の話がない場合は、「乗り物と言えばこの間、車で〜」と「電車」というキーワードを「乗り物」とカテゴリーに大きく変化させることで「車」の話をすることもできます。会話が下手な人は、このキーワードからつなげられずに、話題につながりがなくどんどん話が四方八方に飛んでいきます。例えばこの質問をされ方はどうでしょう? A「好きな食べ物は何?」 B「プリンです」 A「家族は何人兄弟?」 B「4人です」 A「動物好き?」 B「犬が好きです」などとあちらこちらといろいろな質問をされていたら疲れますよね。それよりも、A「好きな食べ物は何?」 B「プリンです」 A「プリンといえばおいしい○○って店があって〜知ってます?」 B「知らないです〜○○って店は行ったことあるんですけど」 A「ああ、○○ですね! あそこおいしいですよ。けっこう行くんですか?」 こんな感じで、できる限りキーワードでつないでいくことが大事です。

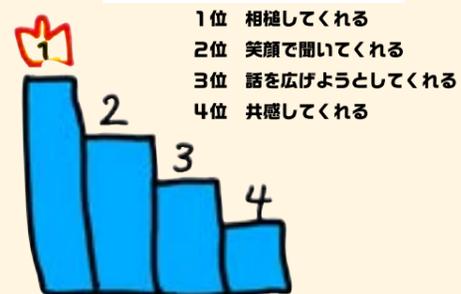


# 好かれる会話 嫌われる会話

いつも面白くて、誰と話しても楽しそうな人がたまにいますよね?  
あなたは、好かれる会話をしていますか?  
会話というのは簡単そうで意外と難しい。  
会話のコツをここで学んで実践してみよう!



## うれしかったこと



確かに、相槌してくれると聞いてくれている感じがしてうれしいかも!

## 不快に感じたこと



ついスマホいじってしまうのは、あるあるだよ〜。気を付けよう!

## Q③ 大人数で話す時のコツは?

大人数で「しゃべりたい!」と思った時は、「リアクションを大きくして、そのまま自分の話につなげると話しやすい。例えば  
A「こないだ10万円の自転車買ったんだよね〜」  
B「えええ〜すご〜!!!」「そういえば自転車と言えば」  
こんな感じで、ほかの人よりリアクションを大きくして自分の話につなげるといった感じです。あとは先ほども言ったキーワードを探して「電車といえば〜」とかで入って、テーマで会話をつないでいくことが大事になってきますね。

## Q④ 話す時、相手のどこを見て話せばいい?

正解はないですね。人にはおのおの話しやすい視線の置き方があるはず。まずは日頃から、自分が話しやすい時はどこを見て話しているかを考えてみましょう。それが答えです。おのおの正解を見つけていきましょう!

## 好かれる会話の特徴

- ・良い意味で相手になめてもらう
- ・あえてつまらない話をする
- ・知らないことを教わるように質問する

## 嫌われる会話の特徴

- ・話の内容が固い
- ・話にくい空気を作る
- ・話の内容にモラルがない