

江戸川大学保健だより

NO.018 10年 04月

江戸川大学 学生相談室 医務室 (C棟)

soudan@edogawa-u.ac.jp

内線 477

現代の大学生の睡眠事情

大学生の皆さんは、睡眠についてどのように考えていますか？休暇中や週末にぐっすり長時間眠る人もいれば、レポート作成やアルバイトなどで忙しくなかなか睡眠時間が取れず、短時間しか眠れない人もいるかもしれません。どれくらいの睡眠時間をとっているかはこのように人それぞれですが、NHKが行った国民生活調査によると、日本人の睡眠時間は年々短縮されてきていることが報告されています。つまり、現代日本では睡眠時間を減らして、一日の活動時間を多くしているということです。これは大学生も例外ではありません。

また、健康・体力づくり事業団が行った意識調査では、睡眠時間が短くなることにより、日中に眠気が現れる、疲れがとれにくいなどといった問題が指摘されています。皆さんの中にも睡眠時間が満足に取れておらず、これらの兆候に思い当たる人もいないのでしょうか？睡眠に関する問題は、短時間睡眠の問題以外にも沢山あります。ストレスの影響など、私たちが抱えやすい睡眠問題について述べていきましょう。ここでは、不眠と悪夢の問題を取り上げます。

不眠と悪夢の症状

① 不眠：眠りたいのになかなか寝付くことが出来ない、もっと眠っていたいのが目覚めてしまい再び眠りに付くことが出来ない、ぐっすり眠った感じが得られない、疲れがとれない、などです。

② 悪夢：怖い夢をみて飛び起きてしまう。

不眠症状や悪夢症状の理由として、被災、事故や事件の被害、いじめ被害、大人の場合ではリストラや離婚など、ストレスとの関連が指摘されています。

報告者：人間心理学科 H21年度卒 甚五 和也

編集者：人間心理学科 松田 英子

監修者：人間心理学科 高澤 則美

健康に関するご相談、保健便りに関するご質問等がございましたら、C棟相談室までご連絡ください。

soudan@edogawa-u.ac.jp

不眠と悪夢を経験するのはどんな人か

ストレスが慢性化している現代社会においては、不眠症状や悪夢症状を抱えやすくなると考えられます。しかし、不眠症状や悪夢症状に悩まされる人とそうでない人がいます。どのような人が不眠症状や悪夢症状を呈しやすいのでしょうか？

首都圏大学生 295 名に質問紙調査を実施したところ、「単位が取れなかった」、「失恋した」、「人から無視された」など、ストレス体験そのものが多いと、不眠症状も悪夢症状も頻繁に経験されることが分かりました。そのみならず、不眠や悪夢自体に対する自分自身の「ものの考え方(認知)」が大きく関係していることが示されました。「ものの考え方」とはもっと具体的に言いますと、不眠の症状をどのように捉えるかと言うことです。自分ではどうすることも出来ない、自分が見た悪夢をとて脅威であるかのように感じるなど、自分の不眠症状や悪夢症状に対して過度に否定的な考え方をする人は、不眠症状や悪夢症状を体験する可能性が高いということです。

では、これらの症状を体験しないようにするにはどのようにしたら良いのでしょうか？

不眠と悪夢への対処法

不眠症状と悪夢症状は、ネガティブなストレス体験が大きく関係していることが分かりましたが、もちろん日々体験する嫌な出来事を事前に回避するというのは不可能です。したがって、嫌な出来事に対する考え方(認知のしかた)を変えることが、それぞれの症状に対する対処法として重要だと考えられます。具体的には、挨拶をした人から返事がなかった時に、「無視された」と考えるのではなく、「たまたま気づいていなかっただけかもしれないから後で直接聞いてみよう」など、現実的に受け入れられる考え方です。これと同時に、それぞれの症状に対する対処可能性を高め、最終的にはあまり症状のことはとらわれない、肯定的な考え方をすることが重要です。例えば、「眠れないからといって、日中講義に集中できないわけではない」、「悪夢をみたからといって、嫌なことが起きるわけではない」、というように考えるわけです。