

相談室便り No.5

令和5年9月

保護者のみなさまへ

中央区立銀座中学校

スクールカウンセラー 相楽直子・秋田貴与子
心の教室相談員 小川直美

残暑が続く中、皆さんは十分に睡眠がとれていますか？「睡眠負債」という言葉もあります。あらためて、睡眠の大切さを考えてみませんか？

不眠と精神疾患

不眠と精神疾患は密接な関係にあり、お互いに症状を引き起こして悪化させるという、負のサイクルがあります。その原因には脳内の神経ネットワークが関係しているかもしれません。アメリカ、メリーランド大学は、2022年、9~10歳の子ども8845人に対して1年間行われた調査をもとに、睡眠と精神疾患、脳活動の関係を調べました。その結果、不眠と精神疾患をあわせもつ子どもでは、何もせずに安静にしているときに活動している神経ネットワークと、意識して何かに注意を向けているときに活動する神経ネットワークの、ネットワーク内とネットワーク間の結合が健常な人に比べ変化していることがわかりました。

この研究は子どもを対象として行われましたが、一般的には年齢に関係なく、不眠と精神疾患は悪循環を起こすと考えられています。ただし、子どもの頃は特に脳が発達する時期であり、その時期に不眠になってしまうと、他の年代よりも脳の発達に影響が出やすい可能性があります。「年齢が低いほど、本来は平均的な睡眠時間が長くなる傾向にあります。長い睡眠時間が必要な子どもが不眠症になると、脳への悪影響がいっそうあらわれやすいのかもしれません」と櫻井教授（筑波大学医学医療系/国際統合睡眠医科学研究機構教授）は話します。

引用文献： Newton 2023.4月号 p18-19 株式会社ニュートンプレス



9月	相楽(月・水曜)	6日	13日	25日	
	秋田(金曜)	1日	8日	15日	22/29日
10月	相楽(月・水曜)	2日	11日	16日	30日
	秋田(金曜)	6日	13日	20日	27日
11月	相楽(月曜)	6日	13日	20日	27日
	秋田(金曜)	10日	17日	24日	

相談室だより No.5



生徒のみなさんへ

令和5年9月

中央区立銀座中学校

スクールカウンセラー 秋田貴与子・相樂直子

心の教室相談員 小川直美

新学期のスタートです。体調はいかがですか？生活リズムは大丈夫でしょうか？ちゃんと眠れていますか？科学的に正しい入眠方法についてお話しします。

寝る前に音楽を聴くと睡眠の質が悪くなる

寝る時にTVをつけっぱなしにしたり、寝る前に音楽を聴いたりする人もいるでしょう。しかしこのような行動は、実は睡眠の質を下げている可能性があります。

ある曲のメロディーやフレーズが脳内で延々と繰り返される現象を「イヤークラム」といいます。アメリカ、ベイラー大学の研究チームは、寝る前に音楽を聴くとイヤークラムが睡眠中に置いてしまい、睡眠に悪影響が及ぶという仮説について検証しました。平均年齢21歳の男女48人に、頭の中でメロディーが流れやすいといわれているポップミュージック3曲のどれかを、就寝30分前に聴いてもらいました。ただし、人によってボーカルありのバージョンと、なしのバージョンがランダムに振り分けられました。

すると、特にボーカルなしのバージョンを聴いた人において、イヤークラム現象がおきたと報告されました。また、ボーカルの有無にかかわらずイヤークラムがおきた人は、入眠にかかる時間が長くなったり、覚醒の回数が多くなったりするなど、睡眠の質が低下したとも報告されました。研究チームは、イヤークラム現象がおきたと報告した人は睡眠中に聴覚野が活発に活動しており、これが睡眠を妨げたのではないかと推測しています。

また、寝ている間にも人は他人の声に強く反応するという研究結果もあります。睡眠中に知らない人の声を聞くと、「微小覚醒」というごくわずかな覚醒状態になるといいます。この研究から考えれば、TVやラジオをつけっぱなしにして寝るのはよくないかもしれません。

引用文献： Newton 2023.4月号 p18-19 株式会社ニュートンプレス

理想の入眠方法は相談室だよりの7月号をご覧ください。何か気になることがある、心配なことがあるなどでしたら、ぜひ相談室でお話を聞かせてください。

