



学生相談室便り

2026年5月 第54号

眠れないときの過ごし方

学生相談室 非常勤カウンセラー 水谷 誉子



学生相談室で出会う学生さんに、「眠れていますか?」と尋ねることがあります。いま抱えている問題がどれだけその人の心身に影響をきたしているかの指標になるからです。「明日がくるのが嫌で寝たくない」という人もいて、慢性的な睡眠不足に陥っていることもあります。令和元年の厚生労働省の調査では、20~59歳の約3割の人が休養となる質の良い睡眠がとれていないことが分かりました。また、6~9時間の睡眠時間が確保できている人は約半数しかいませんでした。筑波大学の柳沢正史先生は、日本人の睡眠不足は小学校高学年から始まり、世界で最も寝不足な国民であると指摘しています。確かに、私たちにとって身近なことではありますが、一方で、睡眠は単なる休息とは違って、脳のメンテナンスの役割を担っていると言われており、睡眠不足が長く続くとパフォーマンスが落ちたり、精神的な安定にも支障が出るそうです。気になること、心配なことがあって眠れない、眠りたくないのに、そのことでさらに不安定になってしまうのは、辛いですね。

予防のために、普段から入眠儀式を作る、自分に合った睡眠法を複数見つけておくのは大切なことですが、いつもの方法で必ず効果があるとは限りません。ここでは、誰でも簡単に試せる「ボディースキャン瞑想法」をご紹介します。ボディースキャンは、「今ここ」での身体感覚や感情に対する無評価的な気づきを促す「マインドフルネス」認知療法に基づくストレス軽減方法の1つです。アメリカの実験では、ヨガに代わる手軽な選択肢であることが示されました。就寝前に行うと入眠効果が得られ、眠りの質を高めると言われています。脳は“考えること”と“感じること”を同時に行うことができないので、体の感覚に意識を向けることで自然に考え事をお休みして脳が休み、眠りに入りやすくなります。

「ボディースキャン瞑想法」のやり方

- ①布団やベッドの上で仰向けになります。寝転がりながら、違和感のないリラックスできるポジションを見つけましょう。
- ②手を頭の上にバンザイして両手を組みます。息を吸って手のひらを返し、グーっと伸びます。ここで既にあくびが出ませんか?
- ③つま先→足→ふくらはぎ→太もも→腰→背中→肩→腕→手→首→頭の順番で、ひとつひとつスキャンするように注意を移動し、脱力するようリラックスしていきます。各部位に「リラックス、リラックス」と心の中でゆっくり声をかけていきましょう
- ④眠くなったらそのまま寝てしまいましょう

上記の瞑想法をはじめ、いろいろ試しても眠れない日が続くという人は、一度学生相談室でお話しませんか?あなたのところと体が弱っている時に、そっと支えになりたいと願っています。

学生相談室利用をご希望の方は、右の専用フォームから予約をお取りください。

