調査・実践の内容

◎ 調査時期 2013年7月~2013年12月

(Pre:睡眠指導前、Post I:睡眠指導・生活臨床実施後、Post II: 2ヶ月間の日常生活後)

A校 Pre: 9月上旬、Post I: 9月中旬、Post II: 11月中旬 B校 Pre: 7月中旬、Post I: 8月上旬、Post II: 10月上旬 C校 Pre: 9月上旬、Post II: 10月上旬、Post II: 12月上旬

◎ 調査対象 兵庫立高等学校3校に在籍している高校生1年生~3年生約1,900名

・調査対象の内訳(名)

請	查回数	1年生(男·女·不明)	2年生(男·女·不明)	3年生(男·女·不明)	各校全体(男·女·不明)
A	第1回	318 (140 · 171 · 7)	301 (139 · 157 · 5)		619 (279 · 328 · 12)
校	第2回	310 (123 · 161 · 26)	300 (135 · 154 · 11)	調査未実施	610 (258 · 315 · 37)
	第3回	302 (120 · 161 · 21)	307 (134 · 157 · 16)		609 (254 · 318 · 37)
В	第1回	320 (152 · 153 · 15)	316 (164 · 145 · 7)	317 (149 · 148 · 20)	953 (465 · 446 · 42)
校	第2回	318 (148 · 150 · 20)	315 (146 · 130 · 39)	317 (138 · 155 · 24)	950 (432 · 435 · 83)
112	第3回	320 (152 · 154 · 14)	316 (154 · 137 · 25)	317 (142 · 147 · 28)	953 (448 · 438 · 67)
С	第1回	316 (148 · 144 · 24)			316 (148 · 144 · 24)
校	第2回	304 (146 · 145 · 13)	調査未実施	調査未実施	304 (146 · 145 · 13)
12	第3回	312 (149 · 151 · 12)			312 (149 · 151 · 12)
全	第1回	954 (440 · 468 · 46)	617 (303 · 302 · 12)	317 (149 · 148 · 20)	1,888 (892 · 918 · 78)
体	第2回	932 (417 · 456 · 59)	615 (281 · 284 · 50)	317 (138 · 155 · 24)	1,864 (836 · 895 · 133)
144	第3回	934 (421 · 466 · 47)	623 (288 · 294 · 41)	317 (142 · 147 · 28)	1,874 (851 · 907 · 116)

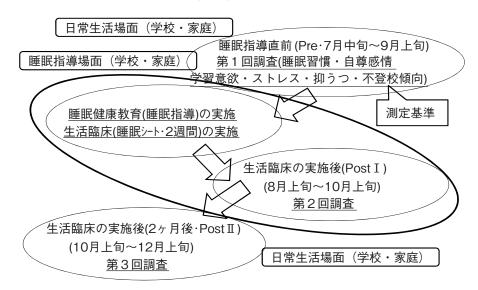
◎ 調査・研究モデル 「睡眠健康教育」の実施前後における心身の変化に関する

Pre-Post 研究モデルの調査・研究(図1)

• 実践(介入)内容: 睡眠習慣の確立の重要性を教示する「睡眠健康教育」(授業・保健指導) 実施前に、1回目の質問紙調査(資料1)を行った(Pre:7月中旬~9月上旬)。その後、スライド(パワーポイント)およびワークシートを使用した1単位時間(50分間)の「睡眠健康教育」の授業(資料2・3)を実施し、「生活習慣チェックリスト」(資料4)をもとに生活習慣確立のための目標を設定させた。そして、同日より2週間にわたって「睡眠日誌(睡眠シート)」(資料5)を用いた生活臨床を実行させ、同様の内容で2回目の質問紙調査を行った(Post I:8月上旬~10月上旬)。さらに約2ヶ月間の日常生活を送っ た後、3回目の質問紙調査を実施した(Post II:10月上旬~12月上旬)(図1)。

- ◎ 調香内容(資料1)
- 1. 基本的属性(2項目): 学年・性別
- 2. 「睡眠の質」(主観的睡眠障害度)の評価(10項目)
 - ・「毎日の睡眠を評価する質問票 (SQIDS)」(岡野・井原・玄地, 2008) 9項目
 - ・就寝時刻が遅くなった(23時より遅い)理由1項目
- 3. 「心身の状態」に関する92項目(評定尺度法)
 - ・自尊感情:10項目、理論的な得点範囲:10~40点 大学生用自尊感情尺度:(Rosenberg, 1965)・(桜井, 2000)

図1 睡眠健康教育(睡眠)指導の実践に関する調査・研究



● 学習意欲:自主的学習態度・達成志向

(各5項目計10項目、理論的な得点範囲:各5~20点、合計10~40点)

(「学芸大式学習意欲検査(簡易版)」—小·中学生用—)

全8側面の内、学習に関する促進傾向を示す自主的学習態度(自ら学習の目標をたてて、自発的に学習しようとする態度)、達成志向(目標達成のために努力や挑戦しようとする傾向)のみを測定した。

- ストレス反応度:身体的反応、抑うつ・不安感情、不機嫌・怒り感情、無気力 (各5項目計20項目、理論的な得点範囲:各5~20点、合計20~80点) (小学生用ストレス反応尺度(SRS-C))
- 抑うつ度:18項目、理論的な得点範囲:0~36点 (小学生用うつ状態自己評価尺度,DSRSC日本版)
- 学校環境適応感(ASSESS): 34項目(栗原ら, 2010)

◎ 授業(指導)内容(資料2)

三池(2002)は、良質の睡眠の三要素として総睡眠時間、睡眠リズム(レム睡眠とノンレム睡眠のリズム)および睡眠時間帯(19時~翌日の7時)を示している。この睡眠の三要素およびそのメカニズムなどを粂(2008)のパワーポイント(PPT)・スライド資料をもとに作成したPPTのスライド(資料 2)とワークシート(資料 3)を使用して授業(指導)を展開した。

引用・参考文献・URL

- 五十嵐哲也・萩原久子(2004) 中学生の不登校傾向と幼少期の父親および母親への愛着との関連 教育 心理学研究, 52, 264-276.
- 粂 和彦 (2008) 脳の中の時計の上手な使い方 http://k-net.org/Osaka2011.html
- 栗原慎二・井上 弥(2013) アセスの使い方・活かし方。ほんの森出版。
- 三池輝久(2002) 学校を捨ててみよう一子どもの脳は疲れはてている一. 講談社.
- 桜井茂男(2000) ローゼンバーグ自尊感情尺度日本語版の検討 筑波大学発達臨床心理学研究12. 65-71.
- 田中秀樹・出下嘉代・古谷真樹(2010) 思春期の睡眠問題と睡眠教育. 臨床精神医学第39巻 5 号. 623-737.
- 田中秀樹 睡眠は脳と心の栄養—生活リズム健康法—. 広島国際大学 心理科学部 臨床心理学科 田中 秀樹研究室
- 岡野泰久・井原智彦・玄地 裕(2008) インターネット調査を用いた夜間のヒートアイランド現象による睡眠障害の影響評価 日本ヒートアイランド学会論文集、3.22 33.

資料1 質問紙(第1回・2回・3回共通)

高校生用調査用紙(1~3回共通) クラス番号	出席番号
これはみなさんの現在の様子を知り、より良い生活を送る書いていただきますが、この目的以外には使用しませんのでは成績評価には関係ありませんので、自分の思ったとおり、のなかに答えを書いてください。 関西学院大学	で、安心して回答して下さい。また、この調査
***************************************	***************************************
回答のしかた ・あなたはゲー $\cal L$	」で遊ぶのが好きですか?
とてもすき すき ふつう き (1) 2 3 4	
あなたがもしゲームで遊ぶのが「とてもすき」なら.	上のように番号に〇をつけて下さい。
O 始めにあなたのことをおしえてください。 (1) あなたは何年生ですか。 ①1年生 ②2年生 (2) あなたの性別は ①男子 ②女子	③3年生
(3) 平日の朝、起きる時間(だいたいの時間でかまいません) 6時より前 6時頃 6時30分頃 7時頃 7時 1 — 2 — 3 — 4 — 4	i 30 分頃 8 時頃 8 時よりあと
(4) 平日の夜、寝る時間(だいたいの時間でかまいません) 10時より前 10時頃 10時30分頃 11時頃 11時30分頃 1 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6	
(5) 平日の平均的な夜の睡眠時間は何時間ですか。 約())時間())分	
(6) 上の質問で 11 時より遅く寝ると答えた人は、その理由を ①なんとなく夜ふかしをしてしまう ②宿題や勉強をして	
④夜おそくまでテレビやビデオをみている ⑤パソコンや	テレビゲームをしている
⑥電話やメールをしている ⑦なかなか眠れない	⑧家に帰る時間がおそい
⑨その他()
(7) ぐっすり眠ることができる(熟睡できる)	よくある 時々ある あまりない 全然ない 1 2 3 4
(8) ふとん(ベッド)にはいるとすぐ(約30分以内)眠れる	1 2 4
(9) 最近ここ 2 週間位で夜中(睡眠の途中)に目が覚めましたた	つ ①はい ②いいえ
(10) 上の質問で「はい」と答えた人は、目覚めたおよその回数で 30分以内に眠ることができたかどうかを①~③の中から 目覚めた回数 ()回	
① 毎回30分以内で眠れた ② 毎回30	分以内で眠れなかった
③ 30 分以内に眠れた時と眠れなかった時があった	よくある 時々ある あまりない 全然ない
(11)朝すっきり目がさめる (気分よく起きられる)	134
(12)昼間にねむくなくスッキリすごせる	134
	うらへつづく

O 8.	5なたは自分のことをどのように感じていま	すか。	あて	よまる番号/ とても思う	こ〇をつ 思う		:い。 全然思わない
(13)	私は自分に満足している。			1 —	2_	3_	4
(14)	私は自分がだめな人間だと思う。			1 ——	2_	3	4
(15)	私は自分には見どころがあると思う。			1 —	2_	— 3 —	— 4
(16)	私は、たいていの人がやれる程度には物事が	できる	,) _o	1 ——	2_	3	4
(17)	私には得意に思うことがない。			1	_ 2_	3	4
(18)	私は自分が役立たずだと感じる。			1	_ 2_	3	4
(19)	私は自分が、少なくとも他人と同じくらい価	値のあ	る	1	_ 2_	3	4
	人間だと思う。						
(20)	もう少し自分を尊敬できたらと思う。			1	_ 2_	3	4
(21)	自分を失敗者だと思いがちである。			1 —	_ 2_	3	——4
(22)	私は自分に対して、前向きの態度をとってい	る。		1 —	- 2-	— з –	——4
O &	がなたの勉強についての考え方を教えてくだ あ	まった	E <	ばまる番号 どちらかとい あてはまら	えば ど		ず とても
(23)	いろいろなことが知りたいので、学校の勉強	1 _		2 _		3	4
(24)	だけでなく、家でも勉強しています 家の人に、「勉強しなさい」と、言われなくて も勉強します	1 _		2 _		3	4
(25)	言われなくても、にがてな勉強をします	1 .		2 _		3	4
(26)	自分で、目標や計画をたてて、勉強します	1 _		2 _		3	4
(27)	予習は、たいていやっています	1 _		2		3	4
(28)	むずかしい数学の文章題でも、できそうだと 思えば、とけるまでがんばってみます	1 _		2		3	4
(29)	勉強がいやでも、すぐにやり始めます	1 .		2 _		3	4
(30)	数学のテストで、とけなかった問題を先生に 聞いたり、調べたりしてみて、わかるように なるまで考えます			2		3	4
(31)	国語のむずかしい問題でも、ねばり強く 考えるほうです	1 _		2 _		3	4
(32)	むずかしい問題でも、いろいろなやり方を 考えて、がんばります	1 .		2		3	4
O t	なたのこの頃の気持ちや体の調子について _を		こく	あまり		ください。 すこし あてはまる	
(33)	頭がくらくらする	1		2		— 3 —	4
(34)	頭痛がする	1		2		3	4

(35) 体がだるい	1	2	3 ——	4
(36) 気持ちが悪い	1	2	3 ——	4
(37) 疲れやすい	1 ———	2	3 ———	4
(38) 寂しい	1	2	3	4
(39) 悲しい	1 ———	2	3 ———	4
(40) 何だか、怖い感じがする	1 ———	2	3 ———	4
(41) 気もちが沈んでいる	1	2	3	. 4
(42) 何となく、心配である	1	2	3	. 4
(43) いらいらする	1	2	3	. 4
(44)気持ちが、むしゃくしゃする	1	2	3	. 4
(45)不機嫌で、怒りっぽい	1	2	3	. 4
(46) 誰か、怒りをぶつけたい	1	2	3	4
(47) 何もかも、嫌だと思う	1	2	3	4
(48) あまりがんばれない	1	2	3	4
(49) 勉強が手につかない	1	2	3	4
(50) なにか集中できない	1	2	3	. 4
(51) 何もやる気がしない	1	2	3	4
(52) 体から、力がわかない	1	2	3	4

○ あなたの生活の様子やこの頃の気持ちについて、あてはまる番号に○をつけてください。

	いつもそうだ ときどきそうだ そんなことはない
(53) 楽しみにしていることがたくさんある。	13
(54) とてもよく眠れる。	13
(55) 泣きたいような気がする。	13
(56) 遊びに出かけるのが好きだ。	13
(57) 逃げ出したいような気がする。	13
(58) おなかが痛くなることがある。	13
(59) 元気いっぱいだ。	13
(60) 食事が楽しい。	13
(61)嫌なことをされても自分で「やめて」と言える。	13
(62) 生きる意味をみつけにくい。	13
(63) やろうと思ったことがうまくできる。	13
(64) いつものように何をしても楽しい。	13
(65) 家族と話すのが好きだ。	13
(66) こわい夢を見る。	13
(67) 独りぼっちの気がする。	13
(68) 落ち込んでいてもすぐに元気になれる。	1 23

うらへつづく

	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない
(69) とても悲しい気がする。	1	2	3
(70) とても退屈な気がする。	1	2	3

○ 学校生活についてのあなたの気持ちについて、あてはまる番号に○をつけて下さい。

ā	あてはまる	ややあて はまる	どちら でもない	ややあて はまらない	あて はまらない
 (71) あいさつは、みんなにしている (72) 学校の先生は、私のことをわかってくれている (73) なんとなく気持ちが落ち着かないことがある (74) 勉強のやり方がよくわからない (75) まあまあ、自分に満足している (76) 落ち込んでいる友だちがいたら、その人を元気づける自信がある (77) 嫌なことがあったとき、友だちは慰めたり励ました。 	5 — 5 — 3 5 —	- 4 - - 4 - - 4 - - 4 -	— 3 - — 3 - — 3 - — 3 -	2 - 2 - 2 -	— 1 — 1
してくれる (78) 仲間に入れてもらえないことがある (79) 難しい問題でも、どのような答えになるかねばり強っ 考える	5 — < 5 —	•	— 3 - — 3 -	2 - 2 -	
(80) 学校の先生は、私のことを気にしてくれている (81) 自分は、勉強はまあまあできると思う (82) 気持ちがすっきりしている (83) 陰口を言われているような気がする (84)「いいね」「すごいね」と言ってくれる友だちがいる (85) 勉強の問題が難しいとすぐあきらめてしまう (86) 気持ちが楽である	5 — 5 5 — 5 5 5 5 5 5 5	- 4 - - 4 - - 4 - - 4 -	— 3 - — 3 - — 3 -	2 - 2 - 2 -	— 1 — 1 — 1 — 1
(87) 困っている人がいたら、進んで助けようと思う (88) 学校の先生は、信頼できる (89) 友だちにからかわれたり、バカにされることがある (90) 悩みを話せる友だちがいる (91) 授業がよくわからないことが多い (92) 自分はのびのびと生きていると感じる (93) 友だちにいやなことをされることがある (94) 元気がないとき、友だちはすぐ気づいて、声をかけくれる	5 — 5 5 — 5 5 — 5 5 — 7	- 4 - - 4 - - 4 - - 4 - - 4 -	— 3 - — 3 - — 3 - — 3 -	2 -	— 1 — 1 — 1 — 1
(95) 友だちや先生に会ったら、自分からあいさつをして(る	n 5 —	- 4 -	— 3 -	2 -	<u> </u>
(96) 学校の先生は、困ったときに助けてくれる (97) 困っている人を見かけても、なかなか声を かけられない	•	•	_	— 2 – — 2 –	•
(98) 友だちから無視されることがある (99) 友だちは、私のことをわかってくれている (100) 勉強について行けないのではないかと不安になる (101) 生活がすごく楽しいと感じる (102) 友だちにはなかなか本当の気持ちを うちあけられない	5 — 5 — 5 —	- 4 - - 4 - - 4 -	— 3 -		— 1 — 1 — 1
(103) 相手の気持ちになって考えたり行動したりする (104) 学校の先生は私のいいところを認めてくれている				2 - 2 -	

これで終わりです。ご協力ありがとうございました。



睡眠について、よくある質問!!

1.なぜ、眠るの?眠らないと、ダメなの?

2.眠っている間に、何が起きているの?

3どのくらい眠れば良いの?

4.眠る量は、どう調節されているの?

5.どうすれば、よく眠れるの?

- ①睡眠と肥満には関係がある。(
- ②人間の体のリズムは24時間ではない。()
- ③朝起きてすぐ、カーテンを開けないほうが良い。()
- ④帰宅後、夕方眠くなったら寝たほうが良い。()
- ⑤休日は午後まで眠るほうが良い。(
- ⑥寝ているときは体温が上がっている。()
- ⑦ベッドで携帯を操作すると良く眠ることができる。(
- ⑧寝る前にはぬるめのお風呂に入ると良く眠れる。(
- ⑨徹夜をして勉強した方が、集中して記憶できる。(
- ⑩眠る前コンビニ等、明るい所へ行かないほうが良い。(

1.どうして、私たちは眠るのか?

重眠を必要としているのは、体ではなく、脳です。

重眠は、脳を休めるためにある。

=>「脳が疲れる」と眠くなる。

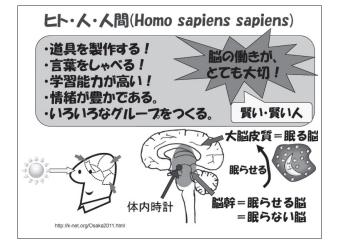
民らないと→眠気が強まる!

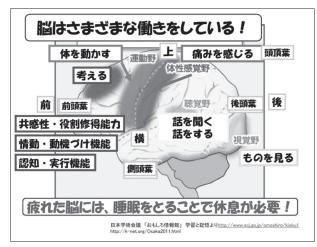
- =>注意力が下がる、記憶力が悪くなる
- =>仕事の効率が悪くなる、事故が多くなる

トルモンのバランスが崩れる

- =>食欲が上がる、血圧が上がる
- =>筋肉が減い、脂肪が増える







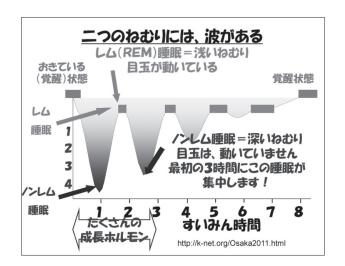
2.眠っている時には、何が起きているの? ★眠りには2種類あって、リズムがある!

- レム睡眠(急速眼球運動睡眠)
- = REM=Rapid Eye Movement 目だけが動いている睡眠(記憶・学習に関わる)
- /ンレム(Non REM)睡眠

それ以外の睡眠、深い眠り 成長ホルモン(体の成長や修復、疲労回復)

メカニズム… …/ンレム睡眠とレム睡眠が約90分 周期で1セット、一晩のうちに4~5回セット

の分泌←脳と体を休める睡眠



ー夢を見る、ふしぎなしム(REM)睡眠ー

- ・ 目玉が、 ぎょろぎょろ動いている
 - (きぶたは、閉じています)
- ・ 体の力は、ぐったりぬけている(体はねている)
- 鮮やかな夢を、よく見ている
- ・脳は起きている時のように、活発に活動をしている
 - → 記憶の整理をする(学習につながる)



体をなおし、成長させる/ンレム(Non REM)睡眠

LU

雁 服

???

記憶・ 学習障害

- ・ 体も脳もねています(目玉は動いていません)
- ・成長ホルモンがでています★もし、睡眠時間が短くなったら・・・・!
 - ・脳はしム睡眠(学習に関係する) をへらし、ノンレム睡眠

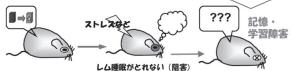
ストレスなど しん (間楽)

効率よく記憶を消去・固定する/ンレム睡眠

- ・睡眠中は、外部からの情報が入らない!
 - =>情報処理系は使わず、昼間、使ったもの を元に戻すことができる
- ・睡眠中は、外部情報がないことが重要
 - => 光・音の環境が重要、 大きな音楽は有害



LA



3.どのくらい眠れば良いの?

★個人差が大きい。朝、すっきり目が覚めて、 日中、ひどく眠くならなければ大丈夫! ★眠る量は、どのように調節されているのか? 眠る量は・・・

①毎日、だいたい一定(入眠時間・起床時間) ②みんな、夜に眠る (昼行性、夜行性)

ヒトは、大昔(約300万年前)から、暗くなったら寝て、明るくなったら起きていた!



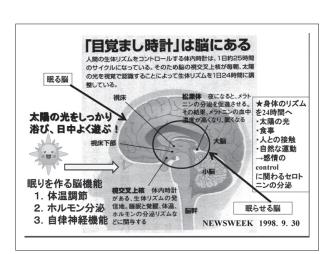
電球が発明 されて、 夜も 明るくなった のは、 たった 130年前

睡眠をコントロールするもの: 二大要素

- 4.眠る量は、どのように調節されているのか?
- => 睡眠の量と質は、「眠気」で決まる 「眠気」=「昼間の活動」+「体内時計」 「昼間の活動による脳の疲れ」
- =>昼間に活発に活動すれば、より眠くなる 昼寝をしすぎれば、夜、眠くなくなる
- 「体内時計」→徹夜しても、明け方に目がさえ始める。 外国旅行すると、

*

時差ボケで眠る時間がずれる。



時計の針を合わせるもの(入力系) もっとも強く影響を与えるのは、光!

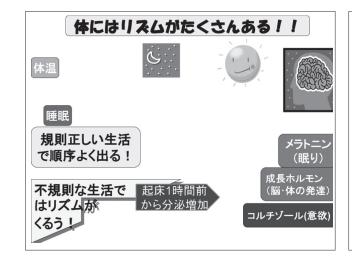
光によるリセットの程度は、強さに応じて変わる ので、強い光の方が、作用が強い。

例: 晴れた日の屋外 100.000 ルクス(lux) 以上 曇った日の屋外 10.000 ルクス(照度) 以上 普通の家庭の部屋 500 ルクス 程度 コンビニ 2.000 ルクス

・朝の光 => 時計の針を進める

・夜の光 => 時計の針を遅らせる

その他:気温、運動、食事、メラトニン など



睡眠と肥満には関係がある!

睡眠の不足→甘みに鈍感になる→糖分を多めにとりがち)

グレリン増加↑、レプチン減少↓

グレリン:空腹中枢に信号(お腹が空いた)を送るホルモンレプチン:満腹中枢に信号(お腹が一杯)を送るホルモン

"朝食をとらない

体重の →昼食、夕食が脂肪としてたまりやすい! 増加 食事は寝る2~3時間

前までに!

★就寝前の食事→体温が上昇し寝つきが悪くなる →消化にも悪く肥満の原因へ ®

睡眠は、(()) と の栄養!!()に、正しいと思えば O、違うと思えば × を!

① 睡眠と肥満には関係がある。(○)
②人間の体のリズムは24時間ではない。(○)
③朝起きてすぐ、カーテンを開けないほうが良い。(×)
④帰宅後、夕方眠くなったら寝たほうが良い。(×)
⑤休日は午後まで眠るほうが良い。(×)
⑥寝ているときは体温が上がっている。(×)
⑦ベッドで携帯を操作すると良く眠ることができる。(×)
⑧寝る前にはぬるめのお風呂に入ると良く眠れる。(○)
⑨徹夜をして勉強した方が、集中して記憶できる。(×)

⑩眠る前コンビ=等、明るい所へ行かないほうが良い。(〇)

5.どうすれば、よく眠れるの? 体内時計と生活リズムを整えるよう!

- ① 朝は、規則正しく起きて、朝日を浴びる 休日も、あまり長く寝坊しない
- ② 夜は、10時から11時を過ぎたら暗くする 机の電気で/ートや本を明るくする
- ③ 規則正しく、特に朝御飯をしっかり食べる
- 4 眠る間際に、携帯やパソコンを避ける
 - =>「早寝・早起き・朝ごはん」生活



Tunn

大切な規則正しい生活 一気持ち(意識・意思)も、大切-

ーまとめー 良質の睡眠、3条件

①夜にねる時間(睡眠の量)

2:00

4:00

時刻

- 7時間を目標に!(個人差はありますが・・・)
- ②何時に寝て、何時に起きるのか(睡眠の時間帯)
- 午後7時~午前7時の間 (午後11時にはふとんに入りたいものです!)

3レム睡眠と/ンレム睡眠の両方が大切!

- ・たとえば、午後11時30分に寝て、午前6時30分に 起きると、7時間の睡眠時間→0K!
- ・ 夜中の12時をこえて眠ると、最初のふかーい眠いができにくくなる!(成長ホルモンが少なくなる)

朝、気持ちよく起きられるためには・・・
体内時計が、起床前から準備を始めている!

= > 起床 1 時間前には、コルチゾール(やる気) が増え始める

体温、血糖値、血圧などが、上昇を始める 睡眠も浅くなってくる

11

起床時刻には、準備が整う!

=>前日に、早く起きようと「思う」だけでも、 この準備が早くなる!

気持ち(意識・意思)は睡眠をコントロールする 血液中コルチコトロピン濃度 (副腎皮質刺激ホルモン) コルチゾールを出すホルモン ら時起床と 指示

http://k-net.org/Osaka2011.html

10:00

朝、気持ちよく起きられるためには・・・

体内時計が、起床前から準備を始めている!

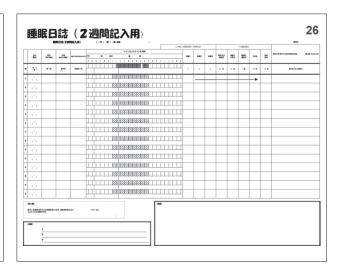
=>起床1時間前には、コルチゾール(やる気) が増え始める

体温、 血糖値、 血圧などが、 上昇を始める 睡眠も浅くなってくる

起床時刻には、準備が整う!

- =>前日に、早く起きようと「思う」だけでも、 この準備が早くなる!
- 生活習慣チェックリストをつけてみよう!
- ・睡眠日誌を使って、2週間、生活を見直してみよう

	【生活習慣チェックリスト】			2
	;んの生活リズムを次の表でチェックし、何をどのように改善すればよりよい生活ができるのかを考えましょう ことで、すでにできていることには○、頑張ればできそうなことには△、できそうもないものには×を、○でかこ			
	ことで、すでにてきていることにはO、MissalaできてりることにはA、できてりむよいものには<そ、Oでかこ クした「頑張ればできそうなこと(△)」の中から、改善しようと思う目標の番号を3つ選び下に書きましょう。	かましょう:		
1番	目の目標 2番目の目標 3番目の目標			
- 14	生活の目標	チュ	ェックしょ	う
1	毎朝、ほぼ決まった時間に起きる。	0	Δ	×
2	朝、起きたら太陽の光をしっかり浴びる。	0	Δ	×
3	朝食を規則正しく毎日とる。	0	Δ	×
4	日中はできるだけ人と接し、コミュニケーションを楽しむ。	0	Δ	×
5	趣味や部活動などを楽しみ、活動的に過ごす。	0	Δ	×
6	学校から帰った後、うたた寝(仮眠)をしない。	0	Δ	×
7	夕食後以降、お茶やコーヒーなどカフェインの摂取をさける。	0	Δ	×
8	就寝の2時間前までに食事を終わらせる。	0	Δ	×
9	夜9時以降、コンビニなどの明るいところへ外出しない。	0	Δ	×
10	寝る前に夜食(お菓子やご飯)をとらない。	0	Δ	×
11	ぬるめのお風呂にゆっくりつかる。	0	Δ	×
12	寝るときは携帯電話・スマートフォンを枕元から離す。	0	Δ	×
13	ベッドやふとんでテレビを見たり、読書をしない。	0	Δ	×
14	寝るときは部屋着から寝間着(パジャマなど)に着替える。	0	Δ	×
15	寝室が快適な空間になるよう工夫する。	0	Δ	×
16	寝る前は、脳と体がリラックスできるよう心がける。 (ゲームやパソコン、メールなど脳が興奮することをさける)	0	Δ	×
17	就寝時刻が不規則にならないようにする。	0	Δ	×
18	夜の11時までにふとんやベッドに入る。	0	Δ	×
19	ベッドやふとんの中で悩み事をしない。	0	Δ	×
20	眠くなったらベッドやふとんに入る。	0	Δ	×
21	休みの日も起床時刻が平日と2時間以上ずれないようにする。	Ō	Λ	×



とても、心配しています!

- ■中学に入ると、急速に睡眠時間が短くなる
- ■高校生になると、もっと短くなっています!
- ■高校1年生の57.5%、2年生の62.8%、3年生の74.7%、全学年の64.9%が午前0時以降に就寝(睡眠時間:全6h26m・1年6h32m・2年6h29m・3年6h16m)(兵庫県、2010)
- ■週末に夜更かし・寝坊をする人が増えるようです!

=>きちんと眠ることは、

心と身体を作る上でも

成績を良くするためにも、重要!

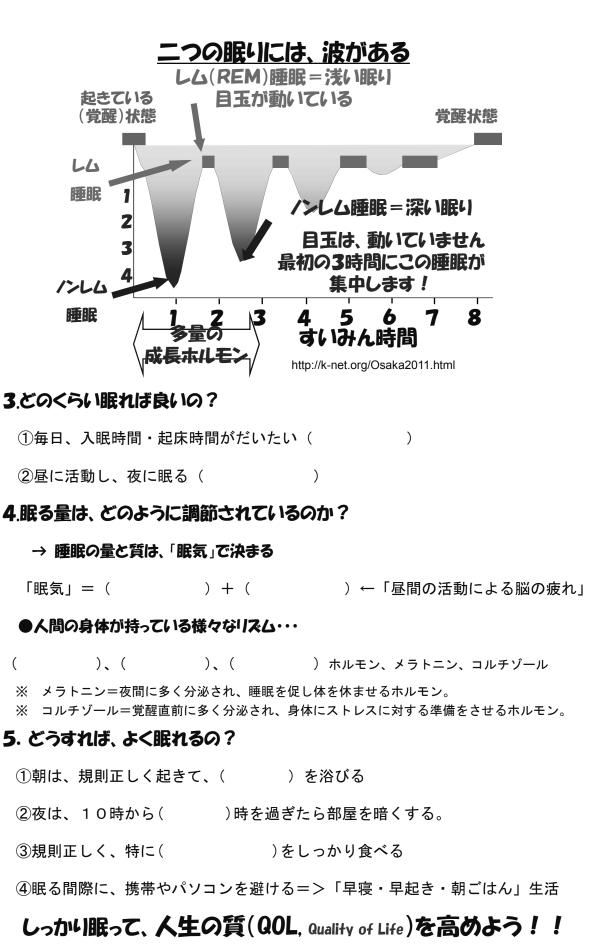


テーマ:睡眠で生活の質 (QOL, Quality of Life) を高めよう! -睡眠を科学してみよう! -

(睡眠は、(**)と の栄養!!)に、正しいと思えば〇、違うと思えば	×を	
2)人	眠と肥満には関係がある。() 間の体のリズムは24時間ではない。()		

①睡眠と肥満には関係がある。() ②人間の体のリズムは24時間ではない。() ③朝起きてすぐ、カーテンを開けないほうが良い。() ④帰宅後、夕方眠くなったら寝たほうが良い。() ⑤休日は午後まで眠るほうが良い。() ⑥寝ているときは体温が上がっている。() ⑦ベッドで携帯を操作すると良く眠ることができる。() ⑧寝る前にはぬるめのお風呂に入ると良く眠れる。() ⑨徹夜をして勉強した方が、集中して記憶できる。() ⑪眠る前コンビニ等、明るい所へ行かないほうが良い。())))
1.どうして、私たちは眠るのか?	
●動物としての皆さんの名前(Homo sapiens sapiens)の意味は?	
・さまざまなことができる「()、()ヒト」という意	味です!
●なぜ、賢いのか? 様々な働きをする脳を持っているからです!	
●なぜ、賢いのか? 様々な働きをする脳を持っているからです!・とくに、脳の()の部分(前頭葉)がすぐれています。	
	•
・とくに、脳の () の部分 (前頭葉) がすぐれています。	!
・とくに、脳の () の部分 (前頭葉) がすぐれています。 △でも、体と同じように、脳も疲れます! →休息()が必要	
・とくに、脳の () の部分 (前頭葉) がすぐれています。 △でも、体と同じように、脳も疲れます! →休息()が必要 2.眠っている時には、何が起きているの?	
・とくに、脳の () の部分 (前頭葉) がすぐれています。 ▲でも、体と同じように、脳も疲れます! →休息()が必要 2.眠っている時には、何が起きているの? ★2種類の眠いにリズムがある! 約90分周期で1セット、一晩のうちに4~5回セッ	
 とくに、脳の()の部分(前頭葉)がすぐれています。 ▲でも、体と同じように、脳も疲れます!→休息()が必要 2.眠っている時には、何が起きているの? ★2種類の眠りにリズムがある! 約90分周期で1セット、一晩のうちに4~5回セッ・()睡眠(急速眼球運動睡眠) = REM=Rapid Eye Movement 	٢

成長ホルモン(体の成長や修復、疲労回復)の分泌←脳と体を休める睡眠



【生活習慣チェックリスト】

()年()組()番()
---------------	---

みなさんの生活リズムを次の表でチェックし、何をどのように改善すればよりよい生活ができるのかを考えましょう。

次のことで、すでにできていることにはO、頑張ればできそうなことには Δ 、できそうもないものには \times を、Oでかこみましょう!

	生 活 の 目 標	チニ	ェックしよ	う
1	毎朝、ほぼ決まった時間に起きる。	0	Δ	×
2	朝、起きたら太陽の光をしっかり浴びる。	0	Δ	×
3	朝食を規則正しく毎日とる。	0	Δ	×
4	日中はできるだけ人と接し、コミュニケーションを楽しむ。	0	Δ	×
5	趣味や部活動などを楽しみ、活動的に過ごす。	0	Δ	×
6	学校から帰った後、うたた寝(仮眠)をしない。	0	Δ	×
7	夕食後以降、お茶やコーヒーなどカフェインの摂取をさける。	0	Δ	×
8	就寝の2時間前までに食事を終わらせる。	0	Δ	×
9	夜9時以降、コンビニなどの明るいところへ外出しない。	0	Δ	×
10	寝る前に夜食(お菓子やご飯)をとらない。	0	Δ	×
11	ぬるめのお風呂にゆっくりつかる。	0	Δ	×
12	寝るときは携帯電話・スマートフォンを枕元から離す。	0	Δ	×
13	ベッドやふとんでテレビを見たり、読書をしない。	0	Δ	×
14	寝るときは部屋着から寝間着(パジャマなど)に着替える。	0	Δ	×
15	寝室が快適な空間になるよう工夫する。	0	Δ	×
16	寝る前は、脳と体がリラックスできるよう心がける。	0	Δ	×
	(ゲームやパソコン、メールなど脳が興奮することをさける)			
17	就寝時刻が不規則にならないようにする。	0	Δ	×
18	夜の 11 時までにふとんやベッドに入る。	0	Δ	×
19	ベッドやふとんの中で悩み事をしない。	0	Δ	×
20	眠くなったらベッドやふとんに入る。	0	Δ	×
21	休みの日も起床時刻が平日と2時間以上ずれないようにする。	0	Δ	×

X	チェックした「頑張ればできそうなこと (Δ) 」の中から、	改善しようと思う目標の番号を3
	つ選び下に書きましょう。	

1番目の目標	<u>2 番目の目標</u>	3 番目の目標

資料5 睡眠日誌(2週間用)

	睡眠日	1誌 (2週	睡眠日誌 (2週間記入用)			
日付 (曜日)	昨日 寝た時刻	今朝起きた時刻	全部で何時間 寝ねましたか	ク方 次ッド・ふとんに入っていた時間 屋 目標1 目標2 目標2 目標3 の 報告 中る気 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 <td< th=""><th>朝の食物</th><th>昨日の夕方から今日の朝の生活を 振り返ってひとこと</th></td<>	朝の食物	昨日の夕方から今日の朝の生活を 振り返ってひとこと
9/1	夜11時	朝乙時	7 時間30分	× O	点 75 点	まだたくさん寝たい
\						
© (%)						
\						
4						
() ()						
() ()						
©						
\						
() ()						
\						
\						
() (D)						
\						
\						
[記入例] 眠っていた ベッド・ぶ	[記入例] 眠っていた時間(眠っていた時間をぬりてペッド・ふとんに入っていた時間(矢印)		ぬりつぶす、! 矢印)	【記入例】 眠っていた時間(眠っていた時間をぬりつぶす、昼も夜もぬる』 (感想) (でか)・シェルに入っていた時間(失印) (で)		
「目機」	-					
	N (0					