

3 時間の使い方と睡眠

指導案

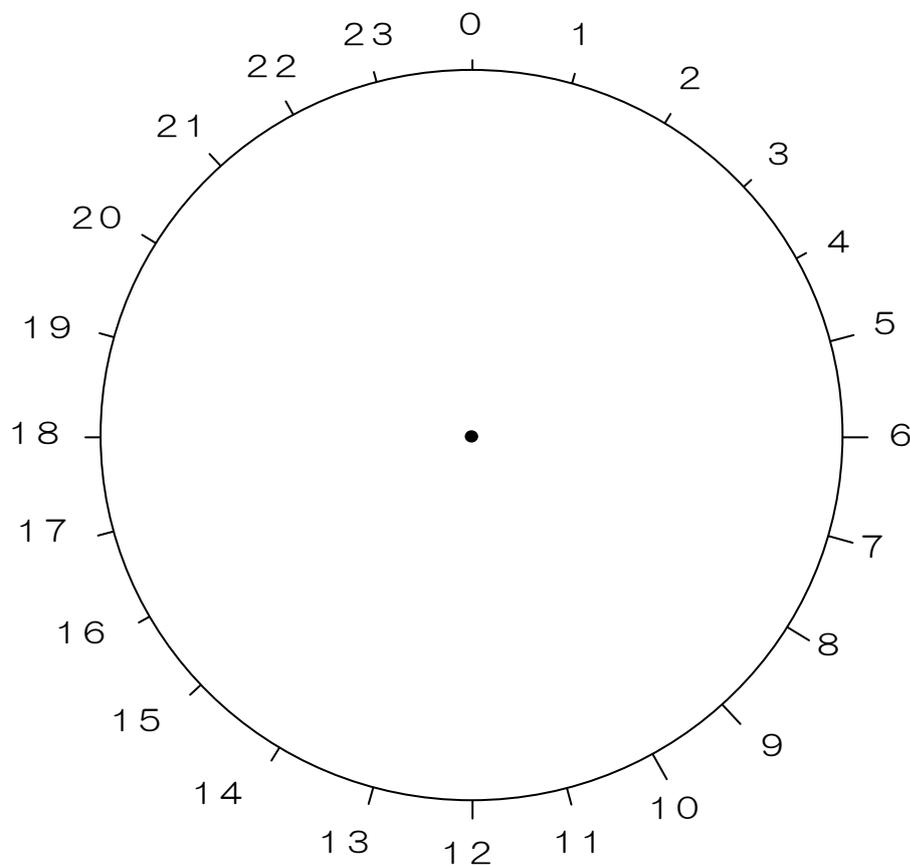
ねらい	睡眠に関わる生活習慣を見直し、問題点を見つけ、改善方法を考える。
準備	4～5人のグループに分け、司会者を決めておく。 ワークシート1・2・3、資料

時間	活動内容	留意点
5分	本時のねらいの確認 「自分の睡眠を振り返り、時間の有効な使い方を考えよう。」	◇中学生や高校生に必要な標準睡眠時間を提示し(説明なしで時間のみ)、何を示しているのか考えることで、時間に興味をもてるようにする。
5分	ワークショップ ◆学校のある日の時間の使い方を円グラフに書いて、睡眠時間を確かめる。(ワークシート1)	◇すいみん・朝食・登校・学校・部活・下校・夕食・塾・勉強・テレビ・風呂等、大まかな時間の使い方を書くように助言する。
5分	◆自分の睡眠時間を振り返り、睡眠をチェックしよう。(ワークシート2) ◆自分の問題点を記入する。(ワークシート1)	◇「アテネ不眠尺度」(2000年 世界保健機関)で自分の睡眠を振り返り、自分の睡眠の質を知る。 ◇時間の使い方と睡眠チェックの結果より、自分の睡眠の問題点を見つけるように助言する。
25分	◆「睡眠クイズ」を行う。(ワークシート3) ◆グループの仲間に自分の回答を伝え、答えを確かめる。(ワークシート4) ・休日は、ずっと寝ていた。平日の疲れは休日にたくさん寝て取り戻せると思っていた。 ・寝る前に運動すると、疲れてよく眠れると思っていた。	◇問いごとにグループ全員の回答を確かめたうえで答えを読み、感想を交流し合うように司会者に伝える。 ◇日頃の自分の生活を振り返ったり、仲間の生活習慣について話を聞いたりする中で、今後の生活を考えられるように、「改善すべき点」や「仲間の良い習慣」という交流の視点を与える。
10分	振り返り ◆継続するよい習慣、改善すること、気を付けることについて交流する。 ・睡眠時間が短かった。脳と体を休めるために、時間の使い方を改善して睡眠時間を長くしたい。 ・休日は昼まで寝ていた。これからは、平日と同じ時間に起きて時間を有効に使いたい。 ・夜ベッドに入ってからスマホを見ていた。ブルーライトの事を知って、辞めようと思った。	◇時間配分を考え、グループ内で全員に話す機会を与える。 ◇グループの代表1～2名を指名し、日頃から続けているよい習慣やこれから直していこうとする姿勢を価値付ける。

<親になったときに生かしてほしいこと>

睡眠、食事、運動等、健康を維持するためのよい生活習慣を心がけ、自分を大切にできる人になってほしい。
また、時間の使い方等、子どものよいお手本になってほしい。

学校がある日の時間の使い方



<生活>

- 睡眠
- 朝食
- 登校
- 学校
- 部活
- 夕食
- 塾
- 勉強
- テレビ
- パソコン
- 風呂 等

自分の問題点は

これからの自分（継続するよい習慣・直すこと・気を付けることなど）

3 時間の使い方と睡眠

ワークシート2

☆あなたの睡眠セルフチェック☆ (過去1ヶ月間に、週3回以上経験したものを選ぶ)

問	質問項目		回答	得点
1	寝床についてから実際に眠るまで、どのくらいの時間がかかりましたか。	0	いつも寝つきはよい	
		1	いつもより少し時間がかかった	
		2	いつもよりかなり時間がかかった	
		3	いつもより非常に時間がかかった、あるいは全く眠れなかった	
2	夜間、睡眠の途中で目が覚めましたか。	0	問題になるほどのことはなかった	
		1	少し困ることがある	
		2	かなり困っている	
		3	深刻な状態、あるいは全く眠れなかった	
3	希望する起床時刻より早く目覚めて、それ以降、眠れないことはありましたか。	0	そのようなことはなかった	
		1	少し早かった	
		2	かなり早かった	
		3	非常に早かった、あるいは全く眠れなかった	
4	夜の眠りや昼寝も合わせて、睡眠時間は足りていましたか。	0	十分である	
		1	少し足りない	
		2	かなり足りない	
		3	全く足りない、あるいは全く眠れなかった	
5	全体的な睡眠の質について、どう感じていますか。	0	満足している	
		1	少し不満である	
		2	かなり不満である	
		3	非常に不満である、あるいは全く眠れなかった	
6	日中の気分は、いかがでしたか。	0	いつもどおり	
		1	少し減入った	
		2	かなり減入った	
		3	非常に減入った	
7	日中の身体的および精神的な活動の状態は、いかがでしたか。	0	いつもどおり	
		1	少し低下した	
		2	かなり低下した	
		3	非常に低下した	
8	日中の眠気はありましたか。	0	全くなかった	
		1	少しあった	
		2	かなりあった	
		3	激しかった	
総得点				

(「アテネ不眠尺度」2000年 世界保健機関)

☆あなたの睡眠 結果判定☆

	総得点	結 果
不 眠	4点未満	まずまずの睡眠がとれています。 さらに睡眠の質を良くしたいときには、運動や食事などの生活習慣を見直し、睡眠の環境を整えてみましょう。
	4～5点	不眠症の疑いが少しあります。 心配ならば、睡眠障害の専門医に診てもらいましょう。もちろん、生活習慣や睡眠環境の改善は、行う必要があります。また、強いストレスを感じているのなら、それを減らすか対処する方法を、考えてみてください。
	6点以上	不眠症の可能性が高いです。 早いうちに、睡眠障害の専門医の診察を受けてください。病院へ行くのは気が進まないかもしれませんが、早いうちに診断してもらって治療を始めれば、早く楽になりますよ。

(「アテネ不眠尺度」2000年 世界保健機関)

「睡眠クイズ」 ○×で答えよう!

1. 平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん眠れば問題ない。()
2. 帰宅した後、夕方に仮眠をとると勉強の効率が上がる ()
3. 寝る前にスマートフォンを見たりゲームをすると眠れなくなる。()
4. 寝る前に激しい運動をするとよく眠れる ()
5. 試験前日はなるべく遅くまで眠らないで勉強した方がよい。()
6. 睡眠時間を減らすとたくさんことができよい。()
7. 朝方の方は夜型の人より勉強やスポーツの成績がよい。()
8. 睡眠不足が続くと深刻な病気のリスクを高める。()

1.



人は必要な睡眠を毎日とる必要があります、あらかじめまとめてとっておくことはできません。また、週末の朝遅くまで寝ていると体内時計のリズムが夜型化し、翌週前半の時差ぼけ状態を引き起こします。そのため、授業に集中できずに成績が下がったり、肥満や病気のリスクが高くなったりします。規則正しい生活を心がけましょう。

時差ぼけとは、本来、飛行機などで時差の大きい海外の国などに移動した際に生じる体調不良の事です。体内時計のリズムが夜型化して生活リズムとずれることで生じる体調不良の状態が時差ぼけの状態と似ていることから、ここでは時差ぼけ状態と表現しています。

2.



夕方仮眠をとると就寝時刻が遅くなり、体内時計のリズムが夜型化するとともに、夜の眠りが浅くなり、結局睡眠不足をもたらします。その結果、翌日の日中に眠気が生じ、また夕方仮眠が必要になるという悪循環となります。

夕方眠気を感じる場合には、夜は早めに寝て、翌朝勉強をするのも効果的です。

3.



スマートフォン（スマホ）やゲーム機などのデジタル機器の液晶画面の光には、ブルーライトという青くて強い光が多く含まれているものもあります。ブルーライトなどの強い光を夜に浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、体内時計のリズムが後ろにずれてなかなか眠れなくなったりします。寝る前はスマホやゲームを控えましょう。

4.



寝る前の激しい運動は、夜になって「休息モード」になっていた脳や身体を「活動モード」にしてしまい、体温や心拍、血圧などを上昇させます。その結果、なかなか眠れなくなり、快適な睡眠のためには逆効果です。寝る前は激しい運動を避け、夕方までに適度に身体を動かすようにしましょう。

5.



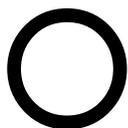
睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠の2種類があり、寝ている間、交互に繰り返されています。寝て最初に現れるのは脳を休ませる深い眠りのノンレム睡眠です。次に身体を休ませ、修復する浅い眠りのレム睡眠が現れます。レム睡眠中は脳が記憶の整理や定着を行います。したがって、睡眠をしっかりすることで、脳を休ませて試験で本来の力を発揮できるようになるとともに、勉強した内容が頭に残るのです。

6.



夜ふかしによって睡眠が不足したり、体内時計のリズムが夜型化すると様々な不調がおこり、頭や身体が十分に働かなくなります。また、その状態が続くと疲れがたまりやすくなります。さらに、睡眠不足はやる気やイライラなど感情をコントロールする力や人の気持ちを理解する能力を低下させるほか、子供の脳の発達にも影響することが分かっています。

7.



生活が朝型の人と夜型の人を比べた場合、朝型の人の方が勉強やスポーツの成績が良いという研究報告があります。また、朝食を毎日食べている子供は学力や体力が高いというデータもあります。スポーツの世界では、「早寝早起き朝ごはん」を実践することは基本中の基本とも言われています。

8.



睡眠不足や不眠が続くと、風邪を引きやすくなるばかりでなく、肥満になったり、糖尿病や高血圧などの生活習慣病といわれる深刻な病気にかかりやすくなることが分かっています。また、夜型の生活で体内時計が乱れている人も生活習慣病にかかるリスクが高くなります。

年齢別睡眠時間

中高生は毎日何時間の睡眠をとる必要があるのでしょうか？

アメリカの国立睡眠財団（National Sleep Foundation）の調べでは、14歳から17歳の子供に望ましい睡眠時間は8～10時間です。全然足りない！と思った人、ちょっと自分の身体の声に耳を傾けてみてください。

朝の目覚めはつらくないですか？日中眠くて仕方ないですか？些細なことでイライラしませんか？今まで気づかなかっただけで、身体はちゃんとあなたに「困っている」サインを送っていたかもしれないのです。

解決方法は1つ。自分の24時間のコントローラーはあなた自身がつくことです。それもきちんとあなた自身の身体の声聞いて、スイッチのON・OFFを入れることです。朝目覚まし時計も使わず自分で目が覚めたら気持ちがいいですね？脳と身体が自然にON！夜は光モノ（スマホやネット、ゲーム等）に惑わされず眠りやすい環境で覚醒のスイッチをOFF！自分で24時間をコントロールできる、それこそが生活の主役。今日から時間コントローラーをしっかり握って、脳と身体と心が元気でいられる毎日を過ごしましょう。

「知って得する『早寝早起き朝ごはん』知識クイズ」（文部科学省）

年 齢	望ましい睡眠時間
0～ 3ヶ月	14～17時間
4～11ヶ月	12～15時間
1～2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間
6～13歳	9～11時間
14～17歳	8～10時間
18～25歳	7～9時間
26～64歳	7～9時間
65歳～	7～8時間

（2015アメリカ国立睡眠財団公表）

よい睡眠のための生活習慣

- ①毎日ほぼ決まった時間に起きる
- ②起床後に太陽の光（蛍光灯の光）を浴びる
- ③よく噛みながらしっかり朝食を食べる
- ④日中に適度な運動をする
- ⑤昼寝や仮眠をしすぎない
- ⑥寝る2時間前に夕食を済ませる
- ⑦夕食後に夜食をとらない
- ⑧夕食以降はお茶やコーヒーなどのカフェインをさける
- ⑨ぬるめの風呂にゆっくりつかる
- ⑩寝る1時間前には部屋の明かりを落とす
- ⑪布団の中でスマホやゲームを使わない
- ⑫毎日ほぼ決まった時間に寝る
- ⑬必要な睡眠時間を確保する
- ⑭休日も平日と同じような睡眠リズムを保つ



参考文献：「睡眠検定ハンドブック」（全日本病院出版会）

「知って得する『早寝早起き朝ごはん』知識クイズ」（文部科学省）