



相談室だより

令和6年12月16日発行
高岡市立高陵中学校

「社会的時差ぼけ」という言葉を知っていますか？

海外に行くと、体内リズムと実際の時刻のズレから体調不良が生じます。これを私たちは「時差ぼけ」と言っています。一方、「社会的時差ぼけ」は平日と休日の就寝・起床のズレが原因で、体内時計が乱れ、時差ぼけのような症状が起こることです。

休日に次のような行動をとっている人は要注意です。

- ・夜更かしをする
- ・「寝だめ」をする
- ・朝食を抜く
- ・日中もカーテンを閉める など



社会的時差ぼけが続くと、心身の健康状態に以下のような影響を及ぼすことが指摘されています。

- ・いくら寝てもだるさが残る
- ・集中力が落ち、学習や仕事でミスをしやすくなる
- ・肥満など健康に悪い影響を及ぼす可能性が高くなる
- ・マイナス思考になり、落ち込みやすくなる
- ・行動意欲が低下し、引きこもりやすくなる など



大塚製薬睡眠リズムラボ
「3DSS チェックシート」

当てはまる項目がありましたか。体内リズムが崩れているなど感じたら、寝る時間と起きる時間を見直しましょう。自分が社会的時差ぼけになっているかどうかチェックできるサイトがあります。関心のある人は右上のQRコードからサイトにアクセスし、チェックしてみましょう。

しかし、休日ぐらいはゆっくり過ごしたいですね。特に長期休業に入ればなおさらだと思います。体内リズムを崩さないためには質の良い睡眠をとることが大切です。そこで長期休業中に心掛けてほしいのは、以下の5点です。

- ・休日も平日と同じ時間に就寝・起床するよう心がける
- ・40℃のお風呂に20分浸かる
- ・ブルーライトは脳を覚醒させるため、睡眠2～3時間前からスマートフォン等の使用を控える
- ・目覚めたらすぐに朝日を浴びて、身体と脳を起こす
- ・朝食をとる



悩みや不安は心と身体の調子が上手くかみ合わないことから生じます。社会的時差ぼけにならないよう体内リズムを整えることが、心の健康につながると捉えることもできます。それでも、悩みや不安があり、誰かに聞いてほしいと思った時には、カウンセリング指導員やスクールカウンセラーに声をかけてください。

