

相談室だより

2026 年度 秋号



文教大学東京あだちキャンパス 図書館棟1階 保健センター内
電話：03-5856-5669(相談室直通)
メールアドレス：adachi-soudan@stf.bunkyo.ac.jp（予約専用）



暑さもやわらぎ、秋の気配を感じる時期になりましたね。

学校がある時のペースに戻りつつある方も多いと思います。一方で「頭と体を学校モードに切り替えづらい」「あまり調子が上がらない」と感じている方もいるのではないのでしょうか。

長いお休みの後の「切り替わらなさ」には、心と体の仕組みが関係しています。今回は、休み明けに不調が起こるメカニズムと、調子を取り戻すためのヒントをお伝えします。

体内時計について

生物には、地球で起こる1日の環境変化に合わせて体を最適な状態にするための機能があります。人間の体温やホルモン分泌といった体の機能も、約24時間周期で規則的な変化が起こります。これを概日リズムと言い、一般に体内時計とも呼ばれます。

体内時計は毎朝日光を浴びることで整うと言われていますが、起床時間が遅くなったり、夜間に強い光を浴びたりすることで、本来のリズムからズレてしまうと考えられています。

「社会的時差ボケ」をご存じですか？

学校や仕事等の社会的な縛りがある日の睡眠と、縛りのない日の睡眠との差により引き起こされる眠り・起きるリズムのズレを「社会的時差ボケ(ソーシャル・ジェットラグ)」と呼びます(Till Roenbergs, 2006)。

長期休暇は社会的な縛りがゆるみ、普段よりも遅い起床、夜更かしをしやすくなる分、体内時計のズレが大きくなりがちです。休日2日間遅く起きただけでも、体内時計は30分～45分ほど遅れると言われています。

ズレが大きくなると「体内時計では眠る時間なのに活動しなくてはならない」という時差ボケから、日中の眠気、だるさといった不調が生じやすくなります。

土曜深夜



日曜朝



月曜昼



適切な睡眠時間とは？

短時間の睡眠で生活している人もいます。「睡眠時間を削って、もっと時間を有効活用しよう」と考える人もいるかもしれません。しかし、寝不足や質の低い睡眠が続くと、心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの発症リスクが上がるほか、注意力・記憶力の低下、気持ちの落ち込みといった様々な悪影響が生じやすくなると言われています。

厚生労働省は、個人差があるとしながらも、**6時間以上の睡眠を推奨するとともに、眠りによってリフレッシュできた感覚があることが大切**としています。予定のない日の自分が自然にどれくらい寝ているか、眠りによって疲れが取れた感じがするか、といったことに注目すると、本来の自分に必要な睡眠時間を見つける手がかりになります。

体内時計を整えるための行動

○決まった時間に寝て起きる

平日・休日問わず、同じ時間に就寝・起床できると理想的です。

明日からの実践が難しければ、平日に数十分の早寝か早起きを試してみましょう。

○起きたら太陽光を浴びる

太陽光を浴びると体内時計が整い、夜に自然と寝つきやすくなります。

○朝食を必ず食べる

内臓に刺激を与えることで体内時計が整いやすくなります。

○適度な運動をする

ウォーキングなどの負担が少ない有酸素運動を習慣的に行うと効果的です。軽く汗をかく程度の運動を就寝の2～4時間前までに行いましょう。



できることから少しずつ、自分のペースで生活リズムを整えていきましょう。

試してみても体や心の調子が上向かない場合や、試せるほど元気が無い場合は、抱え込まずに相談室をご利用ください。その他の気になることについてもご相談いただけます。



保健センター相談室 HP
(申し込み方法のご案内)
はこちら



東京あだちキャンパス保健センター相談室

【開室日】	月・火・水・木・金(土日・祝日は閉室)
【開室時間】	9:30～16:30
【場 所】	図書館棟 1 階保健センター医務室奥
【予約方法】	来室・電話・Google フォーム
【相談方法】	対面・電話・オンライン(Google meet) *原則、初回は対面で行います。

【参考文献】

- ・Till Roenneberg.(2006). Social jetlag: misalignment of biological and social time. Chronobiol Int. 2006;23(1-2):497-509.
- ・厚生労働省.(2024). 健康づくりのための睡眠ガイド 2023. <https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf>. (2026/9/28 アクセス).
- ・日本予防医学協会.(2024).【健康づくりかわら版】休み明けに気を付けたい社会的時差ぼけ.
<https://www.jpm1960.org/kawara/04/social-jet-lag.html>. (2026/9/28 アクセス).
- ・国立長寿医療センター健康長寿ラボ「睡眠と健康の関係について」. <https://www.ncgg.go.jp/ri/labo/22-2.html> (2026/9/28 アクセス).