



入学・進級おめでとうございます！



学生さんたちは、これまでの学びの成果を修め手に入れた春、進級した春を迎えたことと思います。震え耐え忍んだ後には必ず春がやってきます。

『春眠暁を覚えず』という言葉がありますが、ご存じですか。この意味は春という暖かさで居心地が良いうえに、つつい居眠りをして朝が来ているのに寝過ごす事態が起きてしまうほどだという意味合いがあります。この状態は自然の摂理です。

さまざまなメンタルの問題（心の問題）と「睡眠」とは、切っても切れない関係にあるのをご存じですか。そもそも私たちが睡眠をとる一番の目的は、脳をクールダウンさせたり、脳のメンテナンスを行ったりするためです。でも、この大事な「睡眠」が事情に（疾患・ストレス等）によってペースが乱されることになるのです。これらを持っていると睡眠の問題を抱えやすくなるのです。

どうしてそうなるのか？

どうしたらいいのか？

睡眠とは「脳が脳を眠らせる」しくみです。眠る脳は脳としたら、眠らせる脳はどこにあるのでしょうか。その中枢は脳の視床下部にあるのです。ストレスがたまるとGABA（ギャバ）というアミノ酸で作動する神経細胞が活動し、眠りの信号を関係各所に送りだすのです。目覚ましの合図はギャバが弱まり始め、夜を知らせるのは体内時計のメラトニンというホルモンが夕方から徐々に分泌が高まり、深部体温を低下させ眠りの状態へと導きます。

実は体内時計が刻む一日のリズムは約25時間なのです。地球の自転より1時間ずれています。ほおっておくと起床と入眠の時間は徐々に後ろ倒しになっていきます。このずれの調整をするには、朝起きて光を浴びることで体内時計がリセットされ、メラトニンの分泌が止まるのです。

春眠暁を覚えず・・・続きがあります。“夜に風雨の音、花落ちる音。朝が来るとあちこちで鳥が鳴くのが聞こえる・・・桜の花がどれくらい散ったのでしょうか・・・”

皆さんもこの時期だからこそ今一度、体内時計のリセットに励んで下さい。

