



# 心理学科

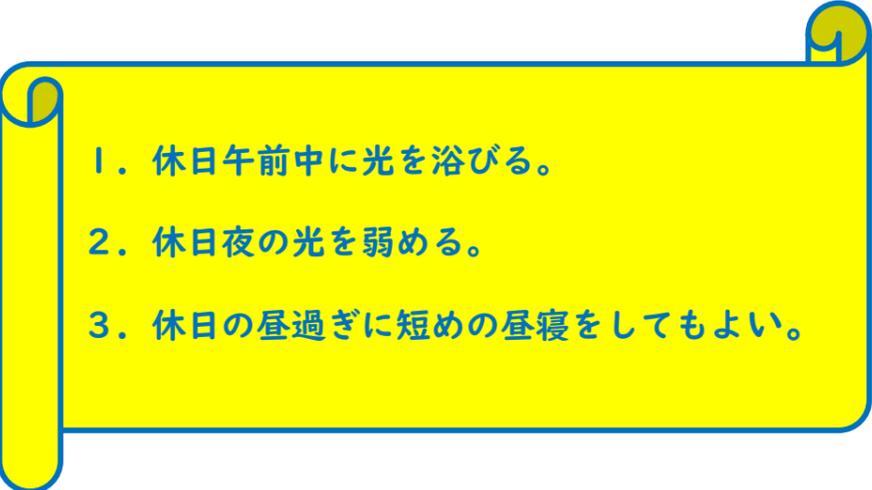
こころについてのエッセイ③



## 早起きできますか？

皆様、月曜日の朝は、なんとなく気分が乗らなくて、早起きできなく、苦勞しませんか？これ、ブルーマンデーって言うんです。

こんな状況に陥るのは、気分的なこともありますが、身体リズム的には、(授業のある)平日と(週末やお正月など長期休暇の)休日で睡眠時間帯が異なることが原因です。特に夜更かし好きな方はなおさら両者の差異が大きく、月曜日(休日明け)辛いと思います。まず、辛さを最低限にするコツを。

- 
1. 休日午前中に光を浴びる。
  2. 休日夜の光を弱める。
  3. 休日の昼過ぎに短めの昼寝をしてもよい。

1. と 2. は瞳孔から入る光が、脳内の生体リズムをコントロールする体内時計(視交叉上核)を補正する(前進させる)役目を担います。しかし、夜に強い(人工の)光を浴びると、深夜なのに早めの朝が来てしまい目が冴えてしまいます。光を上手くコントロールする(スマホやTVの使い方に注意する)ことが大切です。

また、平日の昼寝は夜必要な眠りを先取りしてしまい夜更かしの源ですが、休日ならば睡眠不足を補うメリットが強く出て、睡眠リズムの不安定さが解消します。

さて、心理学の教員がなぜこんな「眠り」や「早起き」のことを記すのでしょうか？理由は大きく2つあります。動物研究の知見も踏まえ、まず私たちが毎週繰り返す睡眠時間帯のズレと睡眠不足が、ストレス負荷を高めたり身体の遺伝子レベルの日内リズムの異常まで生じさせていることが明らかになっているからです。さらに、まだ未知の点の多い心身の覚醒状態変化が、私たちの心の有り様のベースであるからです。前者は臨床心理学的なフォローが、後者は神経・生理心理学的な側面からの基礎研究が行われています。その一つが睡眠研究です。夢を見ている時にどうも記憶の定着が進んでいるみたいです(ということで、徹夜で勉強するよりは寝た方がよいはず)。

今、COVID-19が猛威を振るっていますが、収束した後は海外旅行に行く方もまた増えるでしょう。特に日本からアメリカ西海岸へ行くと、ジェット・ラグ(時差ボケ)に悩まされることが多いと思います。このジェット・ラグと類似の状況が週末の夜更かしなのです。そう、宇宙空間での生活は地球上のような昼夜はない生活になるようです。近未来、宇宙で生活するかもしれない私たち人間は、もっと眠りと目覚めのことを知る必要があります。もちろん、日々の生活で寝坊しないためにも！田中 裕(神経・生理心理学)

