

新春のおよろこび申し上げます。

一月は定期試験の時期で、学生は課題や試験でいつもより忙しい日々を送っています。この時期は睡眠不足の学生が増えるようで、試験の前日に徹夜した、レポートで何日もわずかな睡眠しかとっていない、などの話を聞くことが多くなります。

私も学生時代には似たようなことをした覚えがあるので、それだけを咎めることはできませんが、睡眠を削って何かをするのはあまり褒められたものではありません。最近の研究では、眠っている間に学習が進むことや記憶が定着することがわかってきています。ですから、徹夜をして試験に臨むより、睡眠をしっかりとして試験に臨んだほうが、よいパフォーマンスを発揮できるはずなのです。

試験や課題が重なる上にバイトも休めない、まったく息抜きをしないわけにもいけません。となると、睡眠を削るしかない、となるので

しょうか。

もちろん、一夜漬けに頼らず、計画的にこなしていく学生も相当数いますから、どの学生も睡眠不足とは言えません。ただ、若いからなのか、社会全体で結果や成果を求める傾向が強くなってきているせいなのか、寝るといふ活動を、何もしない、意味のないことと考えている学生が多いように感じます。



寝ている時間を無駄な時間と考えるのは大間違いで、脳や心が活発に活動して、調整や修正をしているようなのです。調査によると、短くなる一方だった睡眠時間が、ここにきて回復傾向を示しています。若い世代での睡眠時間の短さが目立っています。睡眠をうまくとることは、体だけではなく心の健康にとっても非常に大切です。時間を自由に使える学生時代だからこそ、睡眠の時間を自分の予定や計画に加えておいてほしいと思っています。