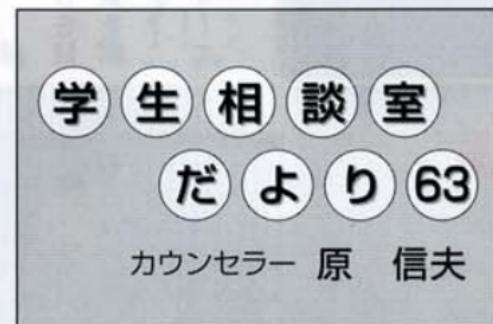


新春のおよろこび申し上げます。

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ざかな睡眠しかとつてない、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



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いるせいなのか、寝るという活動を、何もしていない、意味のないことと考へ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くようなのです。調査によると、短くなる一方だつた睡眠時間が、ここにきて回復傾向を示しています。ですから、徹夜をして試験に臨むより、睡眠をしつかりとつて試験に臨んだほうが、よいパフォーマンスを發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かない。となると、睡眠を削るしかない、となるのです。

時間を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つています。