



学生相談室便り

2026年10月号(担当:中田翔太郎)



眠れない夜に 何をする？

ベッドで横になったものの、なかなか寝付けません。今日あった出来事が思い出されたり、明日は朝から大事な予定があるのに、などと脳はせわしく思考を続け、むしろ冴えてしまっている。このまま朝まで眠れないのだろうか。不安も募ってくる。

こんな夜は辛いですね。私も寝付けません。日々たびたび悩まされます。こんな時どうしているかという、原則眠くなったらベッドに入るようにし、一旦ベッドから離れます。眠れないままベッドで横になり続けると、脳は“ベッド＝眠れない場所”と認識するようになるらしく、運よくその日は寝つけても、翌日以降も寝つきの問題は持続しやすくなります。

では、ベッドから離れて何をするか。どうせ眠れないのだから、時間を有効活用するためにゲームをする。これはNG。頭が冴える活動は眠りを遠ざけてしまいます。しかし、裏を返せば、脳が退屈だと感じるような活動は眠気を誘う効用があると言えます。私の場合は、例えば、夜空をあてもなく眺めてみたり、地域のライブカメラを見ていると眠くなることがあります。

もし、現在寝つきや寝起きのことで悩んでいる人がいたら、学生相談室が力になれるかもしれません。寝つきを促す退屈な活動を、一緒に探してみませんか。

相談室は射水キャンパス本部棟4階にあります。

<連絡先> 電話:0766-56-7500(内線1224)

メール: gakuseisoudan@pu-toyama.ac.jp