



～ 夢ひとすじに ～  
**宮原中だより**  
学び 磨き 鍛え 羽ばたけ

令和 6 年度 第 1 0 号  
令和 7 年 1 月 3 1 日 (金) 発行  
さいたま市立宮原中学校  
ホームページアドレス  
<http://miyahara-j.saitama-city.ed.jp>  
メールアドレス  
miyahara-j@saitama-city.ed.jp

『「睡眠」と「パフォーマンス」』

校長 田中 和 浩



メジャーリーグで、投打二刀流で活躍、昨シーズンは所属チームを優勝に導いた大谷翔平選手は、毎晩10時間の睡眠をとることもよく知られています。しかも、時には、昼間にも自分専用のマットレスを球場に持ち込んで、たっぷりと昼寝の時間をとるそうです。大谷選手は、それほど「睡眠をとること」を大切にしている選手と言えます。

みなさんは、「疲れや寝不足が原因で、勉強や仕事に集中できない」という経験はありませんか？いつもなら時間をかけずに、すぐに考えがまとまったり、解決方法を見いだすことができたりするのに、なぜか、思うように頭が働かない、という経験はありませんか？

睡眠とパフォーマンスには、密接な関係があり、睡眠の質や量を確保し、リズムを整えることが、パフォーマンスの向上に役立つとされています。

東京家政大学人文学部心理カウンセリング学科教授の岡島義先生によれば、記憶力において睡眠はかなり重要な役割を果たしていることが分かっており「学習したものは、眠ることで定着する」「その日の学習は、その日の睡眠で定着する」「難易度の高い動作を記憶することほど睡眠後に向上する」と言われているそうです。

また、睡眠は、メンタルヘルスに大きく影響し、十分な睡眠をとることで、心身のバランスが整えられます。睡眠不足が続くと、感情のコントロールが低下したり、ストレスへの耐性が下がったりして、メンタルヘルスの不調を引き起こす可能性があります。

よい睡眠をとるには、体内時計を整えて、快適な睡眠環境を整えることが大切です。また、適切な運動や、入浴、食事などの生活習慣を工夫することもよいとされています。

●体内時計を整える

朝の光を浴びて、朝食をとることで、毎日規則正しく起きて体内時計をリセットします。

●快適な睡眠環境を整える

寝室の温度は、夏は25～28度、冬は18～20度。寝床内温度は33度。

部屋の明かりは暖色。

●適度な運動を行う。入浴をする。食事を工夫する。

厚生労働省によると、中学生の推奨睡眠時間は、8～10時間とされています。とはいえ、忙しい現代人にとっては、十分な睡眠時間を取ることは難しい課題なのかもしれません。ですが、せめて寝るときぐらいは、温かい布団の中で、心を休めて眠りにつける環境を整えたいものです。

私も、夜遅くに、気になる原稿がまだ終わっていないことに気づくときがあります。そのような時には、なかなか考えがまとまらなくて困ります。でも、思い切って一度睡眠をとり、朝早く起きて眠気を飛ばすと、よいアイデアや効率的な作業ができるようになることがあります。よいパフォーマンスを実現するには、睡眠は大切なものであると思います。

2023年4月より開設した東京家政大学人文学部心理カウンセリング学科では、心理学の知識や対人スキルを習得し、心のケアやサポートを行う人材を育成しています。

岡島義（おかじま いさ）教授：医療、福祉、教育などの分野を問わず、睡眠という観点から、ヒトの健康や幸福を追求することを目指して研究をされています。主な著書：「1時間多く眠る！睡眠負債解消法」（さくら舎）「4週間でぐっすり眠れる本」（さくら舎）