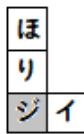




スクールリーシャルワーカーだより 74

時差ボケのしくみと
体内時計の話



月曜病のしくみ

睡眠時間と朝ご飯

さまざまな科学を分かりやすく解説する「ブルーックス」という新書があります。時間栄養学を専門とする早稲田大・柴田重信教授が「社会的時差ボケ」について解説していました。

☆

教授によると私たちの生活リズムには、睡眠パターンと朝食の二つが大きく影響していると解説してありました。

「一つ目の睡眠パターンについて。」

睡眠時間の長さではなく、眠る時間と起きる時間の中間時刻が、平日と休日を比べて一時間以上違っていると『社会的時差ボケ』、体が重く、務めや学校に行きたくない、つまり月曜病の原因になる。

体のリズムを決める体内時計と、生活リズムのズレが時差ボケの正体。

この体内時計には、脳にあるメインの時計と、体の各部分にある時計の二種類がある。

脳の時計は光が、体の時計は食事が修正するが、睡眠時間の中間時刻の差が一時間以上になると、ズレを修正出来ないまま次の週末になる。結果としていつまでも不調のまま過ごす事になる。

二つ目。食事も「朝食時差ボケ」という状態を引き起こす原因となる。

糖質・脂質・タンパク質のバランスが良い朝食、偏った朝食、朝食抜きの人では、不調を訴える度合いがまったく違って来る。一万人への朝食調査によると朝食抜きは、小学生より中学生、男子より女子の成績や精神衛生に悪い影響があった。」

★

これを読む限り、不登校で毎日休日の状態で過ごす、「社会的時差ボケ」は解消できそうですが、「朝食時差ボケ」の解消は、難しそうですね。

好きな時間に起き、好きな時間に食べる生活は、

不登校解消には、役立たないようです。

☆☆

科学者は、それぞれの専門分野とその周りの分野について、深い知識や考えを持っています。

一方で私たちの生活に、博士たちの知識はほとんど必要ありません。しかし、博士たちの研究成果は、私たちが抱える課題解決のヒントとなりそうです。

たとえば、睡眠パターンを崩さずに睡眠不足を補うには、休日午後の早い時間に少し昼寝をすると良い、と言っています。

ただし、どんなに役立つ知識も、それを自分の生活に活用すると決めねばならず、その前に今の生活を変える決心が必要です。それが難しい。

☆☆☆

平日、務めや学校つまり社会に自分を合わせるために、どの時刻に家を出て、どの道をたどるか、決まっている事でしょう。

でも、生活習慣は人によって違います。社会に合わせる必要がないからです。それでもどの時間に何をするか、パターンは変わらないでしょう。

この生活習慣の乱れ、とくに朝の習慣がいつも通りに出来なくなるのが不登校の入り口です。

その不調は多くの場合、原因不明です。もしかすると、教授の話が参考にならないでしょうか。体内時計のずれや、朝食が関係しているかも知れません。

