

3月「クローバーだより」(全3ページ)



*ヒトの体内機能についてのより深い理解が、不登校の改善につながる。

なぜ、月曜日の朝、子どもは、「学校に行きたくない」とよく訴えるのか？

月曜日から、学校生活のよいスタートを切るためには・・・

月曜日の朝、子どもが、「学校に行きたくない」と登校を渋ることがよく起こります。

なぜ、月曜日なのでしょう。

たまたま月曜日なのでしょう。それとも、何か、要因があるのでしょうか。

要因があります。私たちの体内機能と関わる要因です。



登校渋りには、友人関係などの「心理的要因」が影響しているケースも、確かに多いのですが、

休日の「生活リズム」の乱れが、

月曜日の登校渋りに、大きく影響しているケースもよくあるので、留意が必要です。

以下では、・・・その体内機能をもとに、お話します。

体内機能について理解できていると、適切に対処することができます。

適切に対処できれば、月曜日から、学校生活のよいスタートが切れます！

少し理屈っぽい説明になりますが、最後まで読んでいただけたら・・・と思います。

◆「生体リズム」の乱れが、・・・月曜日の登校渋りにつながります！

私たちが夜眠り、朝起きるのは、体内に「**生体リズム**」(時計)が備わっているからです。

私たちの1日周期の「**生体リズム**」は、24時間よりやや長いのですが、

朝の体温が上がる時、太陽光を浴びることで、日々、**24時間周期にリセットされています。**

また、朝食を食べることによっても、24時間周期にリセットされます。

学校の始業時刻、友だちとのやりとり、時刻にそって生活することも、

24時間周期のリセットに関わっています。



しかし、休日だからと言って夜更かしをしたり、翌日、お昼近くまで寝ていたりすると、

24時間周期の「**生体リズム**」は乱れ、睡眠時間や睡眠の質などに影響を及ぼします。

結果、**月曜日の朝は、・・・**

睡眠不足と体温が上がらないことで眠気が強く、しかも憂鬱な気持ちを生じやすくなります。

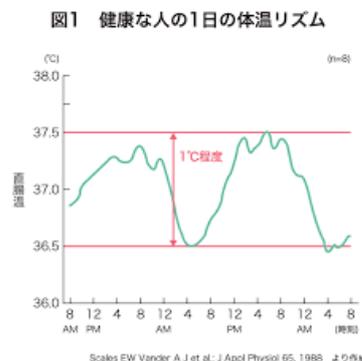
この「**生体リズム**」の乱れが、・・・月曜日の登校渋りの要因となります。(注1)

◆「体温のリズム」の乱れが、・・・月曜日の登校渋りにつながります！

「生体リズム」の乱れ以外にも、月曜日の登校渋りに影響を与える要因があります。

2つ目の要因は、・・・「**体温リズム**」の乱れです。

体温は、1日のうち、約0.5～1.0℃の変動があります。
夕方には最高になり、早朝には最低になります。（右図）
上述の「生体リズム」は、この体温の変動と深く関わっています。



つまり、・・・

体温が下がる夜に睡眠が始まり、体温が上がる朝に睡眠が終わり、目が覚めます。

土日の休日に夜更かしの生活をしていると、「生体リズム」（体内時計）が乱れ、早く眠ろうとしても、早く眠ることができなくなります。
それは、夜更かしをしたため、「**体温リズム**」が平日より遅れてしまったからです。

一旦乱れた「**体温のリズム**」を元に戻そうとしても、すぐに戻すことはできません。
そのため、入眠が遅れ、睡眠不足のまま、**月曜日の朝**を迎えることとなります。

この「**体温リズム**」の乱れも、・・・月曜日の登校渋りの要因となります。

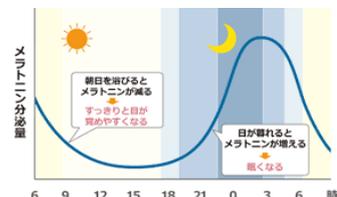
◆「ホルモン分泌」の変調が、・・・月曜日の登校渋りにつながります！

3つ目の要因は、・・・「**ホルモン分泌**」の変調です。

「**ホルモン分泌**」も、「生体リズム」（体内時計）と深い関わりがあります。

脳の松果体から分泌されるメラトニンというホルモンには、次のような働きがあります。

- ・体温や血圧を下げて、眠気を誘う
- ・睡眠の質を高める
- ・日々の体温、ホルモン分泌などのリズム調節に関わる、など。



このメラトニンは、太陽光を浴びてから14～16時間後に分泌され始め、睡眠を誘います。
しかし、**朝寝をしていて、朝、太陽光を浴びないでいると、・・・**
メラトニンが分泌される時間が遅れ、その夜、入眠する時刻も遅くなってしまいます。

その結果、**月曜日の朝は、・・・**

睡眠不足で、いつもの時刻に起きるのがつらく、しかも憂鬱な気持ちになりやすいのです。

この「**ホルモン分泌**」の変調も、・・・月曜日の登校渋りの要因となります。

◆月曜日から、学校生活のよいスタートを切るためには、・・・？

以上、月曜日の登校渋りの要因について、

- ・「**生体リズム**」の乱れとの関連から、
- ・「**体温リズム**」の乱れとの関連から、
- ・「**ホルモン分泌**」変調との関連から・・・お話ししてきました。



そのような体内機能を踏まえると、・・・

月曜日から、学校生活のよいスタートを切るためには、次のことが大切と言えそうです。

- 1 休日も、いつもどおり起床し、太陽光を浴びる。
- 2 休日も、朝食をしっかりと食べる。
- 3 休日も、夜更かしをせず、いつもどおりの時刻に寝る。・・・など。(注2)

「そんなことは、当たり前のこと」と言われそうですが、・・・
当たり前のことが、案外、日常から見落とされがちになっているのではないのでしょうか。
要は、**休日も、いつもどおりの生活リズムを大切に**する！・・・ということだと思います。

睡眠研究の第一人者で医学博士の柳沢氏は、

日々の起床時刻は、遅れても30分以内にするのが大切！・・・と述べています。(注3)

文責 西村明倫 不登校カウンセリング&セラピー「クローバー」代表
公益社団法人日本心理学会認定心理士、心理カウンセラー
一般社団法人日本TFT協会診断レベルセラピスト

参考文献等

注1 「睡眠と健康」 宮崎総一郎 林光緒 2022.7.20 放送大学教育振興会
・毎週のように見られる現象として、月曜日の朝が憂鬱になるという「**ブルーマンデー**」がある。
休日は、平日と同じ時刻に起きる必要はなく、24時間周期を維持する必要もないため、1日のリズムは、24時間周期より長くなりやすい。その時間のズレによって、心身の不調を生じやすくなる。

注2 前掲書

- ・これ以外にも、留意すべきことはある。
- ・眠る前に明るい所に行ったり、寝る直前まで強い光を浴びていると、脳が興奮して眠りにくくなる。また、明るすぎると、脳がまだ夜ではないと勘違いし、メラトニンも出にくくなる。
- ・パソコン、スマホ、ゲーム機などの画面には、ブルーライトという青くて強い光が含まれているものもあり、睡眠を促すメラトニンが出にくくなり、体内時計のリズムが後ろにずれて眠りにくくなることもある。
- ・対策として、寝る1時間前には部屋の明かりを半分に落としたり、間接照明に切り替えたりするなどの工夫が推奨されている。

注3 「快眠法の前に今さら聞けない睡眠の超基本」 柳沢正史 2025.2.1 朝日新聞出版