

# 心のサポート授業

## 眠れないとき どうする？

保健; ストレス  
道徳; 節度節制  
総合的な学習; 心の健康



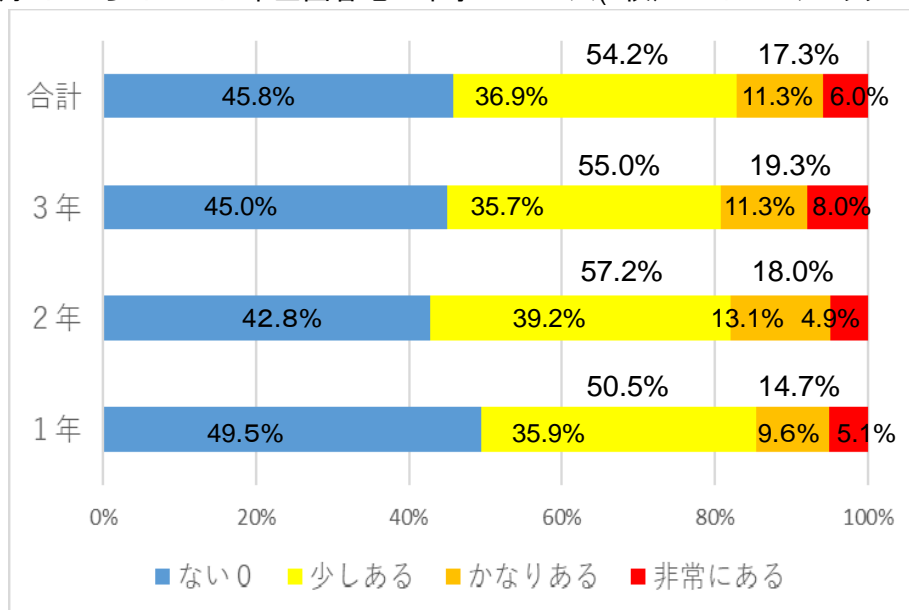
富永良喜  
Tominaga Yoshiki  
兵庫県立大学大学院  
減災復興政策研究科  
教授 博士(心理学)  
公認心理師/臨床心理士  
日本ストレスマネジメント  
学会・顧問

トミーと呼んでね！

1

この1週間をふりかえって、  
「なかなか、眠れないことがある」 ない(0) 少しある(1) かなりある(2) 非常にある(3)

2020年6月2日から5日に 日本全国各地の中学生1159人(4校)のストレスチェックの結果



2

「夜、なかなか、眠れないなー」

「眠っても夜中に目がさめちゃうんだ！」

「どうしよう！」



### 【眠れないとき、 どんな工夫や対処をしていますか？】

ワークシートに、眠れないとき、これまでやってきたことを書いてみましょう。眠れるよという人も、もし眠れないことがあったら、こんなことするかなとうこと書いてみましょう。



1. 眠れないとき、どんな工夫や対処をしていますか？	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	



なかなか眠れない、そんなときの

# 眠りのためリラククス法



力をいれ  
て、ふわ  
っと力をぬ  
くといひよ



## 漸進性弛緩法 Progressive Relaxation (Jacobson, E. 1929)

### 眠りのためのリラククス

[YouTube 眠りのためのリラククス法](#)

#### 1, 姿勢づくり

眠るときはどんな姿勢をしますか？ そうですね、横になりますね。でもここでは床に横になることができないので、脚を伸ばして背もたれにもたれて、布団の中にいると思ってください。今、お布団にはいっています。

#### 2, 力をいれて力をぬく

頭がさえてなかなか眠れない、そんなときにする方法です。簡単な方法です。一度からだに力を入れて、そのあと力を抜く。それだけです。

(①両手首)まず、両手首に力を入れてみましょう。指先を立てて手首を反らすように軽く曲げます。筋力トレーニングではないので、力いっぱいする必要はありません。手首を曲げて「あー、腕に力が入っているな」と感じる事ができればいいですよ。はい、力を抜いて。

もう一度曲げてみましょう。……はい、力を抜いて、ストン。……

(②両足首)次は足首です。

つま先を立てて内側に曲げます。……はい、力を抜いて、ストン。……

もう一度曲げてみましょう。……はい、ストン。……

(③肩と背中)次は肩と背中です。肩を大きく上げて、肩甲骨をくっつけるように肩を開きます。肩、背中に力を入れて。……はい、ストン。……

もう一度肩を上げて、肩を開きます。……はい、ストン。……

(④腰とお尻)次は、腰とお尻です。お尻を持ち上げて、腰とお尻に力を入れます。手とか足に思わず力が入っていませんか？ 腰とお尻だけです。……はい、ストン。……

(⑤顔)最後は、顔です。目をギュッと閉じて、口をぎゅっとつぶって、……はい、ふわーと力を抜きます。……

(順番に力をいれて全部の力をぬく)

はい、それでは、順番に力を入れていきましょう。

手首を曲げて、手首を曲げたまま足首を曲げて、肩を上げて肩を開き、お尻を持ち上げて、最後は顔です。ぎゅーっと目を閉じて、これだから全部がカチンコチンです。

布団の中いて、なかなか眠れない。そんなときは、一度からだをカチンコチンにします。……はい、ゆっくり、ゆっくり、ゆっくり、全部の力を抜きます。……肩、お尻、脚、手、顔の力はぬけましたか？

### スッキリ動作

お布団にいればこのまま眠ってください。

でも 今から なにかしないといけないときは、「スッキリ動作」をします！

- ①手をぐっば、ぐっば
- ②肘を曲げて 伸ばして
- ③腕も伸ばして、背伸びをします。脚も伸ばして。

「さあ、がんばるぞ！」と 言って目をあけます！



「眠れない」と関連しているのは？

モデル	標準化係数 ベータ	t 値	有意確率
(定数)		8.396	0.000
S2むしゃくしゃ、いらいらする	0.211	7.352	0.000
S3こわくて、おちつかない	0.097	3.507	0.000
S4自分が悪かったと責めてしまう	0.123	4.191	0.000
S5頭やおなか痛かったり、からだの調子が悪い	0.162	5.912	0.000
D1正しい手洗をしている	0.030	0.974	0.331
D2せきエチケットを守る	0.002	0.072	0.943
D3朝食を毎日、食べている	-0.091	-3.319	0.001
D4寝る時刻、起きる時刻が決まっている	-0.144	-4.609	0.000
D5勉強・宿題の時間を決めている	-0.025	-0.791	0.429
D6リラックス法をしている	-0.012	-0.412	0.681
D7ゲームのルールを作り、守っている	-0.073	-2.398	0.017
G8困ったとき、助けを求める	-0.032	-1.144	0.253

中学生1159人の結果から

「なかなか眠れないことがある」と関連してるストレスや行動を統計的に検討しました。  
オレンジ・黄色の項目が関連しているよという項目です。

「いらいらして」、眠れない  
「こわくて」、ねむれない  
「こんな自分いやだなと自分を責めて」、眠れない  
「からだの具合が心配で」、眠れない

➡色々考えることは大切ですが、今は、からだをやすめて、眠りにはいろいろ。考えるのは、明日、すっきりした気分で考えよう！

「眠れないことがある」に「ある」にチェックした人は、  
「朝食を毎日食べていない」  
「寝る時間、起きる時間が決まってない」  
「ゲームのルールを守っていない」



兵庫県立大 竹内和雄  
子どものネット問題研究



神戸大学 曾良一郎  
ネット・ゲーム依存研究



兵庫県立大 高永健司  
ストレス・トラウマ研究

兵庫県立大学竹内准教授が2019年に大阪の小中高校生2万人を対象に実施した調査によると、一日当たりの**平均接続時間が4時間以上**と答えたのは中1男子で19.0%、中1女子で18.4%、中2男子で25.5%、中2女子で25.4%、中3男子で23.9%、中3女子で25.0%にのぼりました。

神戸大学医学部曾良教授は、諸外国の学術論文では**ネット・ゲーム依存の人たちはネットやゲームを週に30時間(1日に4~5時間)以上使用していると報告され、多くの人が『好きで続けているのだから自分でやめられる』『自己責任だ』**というが、「一度変化した神経回路は簡単には元に戻らない」として「**ネット・ゲーム依存は慢性の再発性疾患**」だと解説しました。その上で、「**本人を責めず、少しでも良くなればほめてあげることが治療に効果的**」と語りました。

withコロナに向けた緊急Webシンポジウム①  
～青少年と専門家が一緒に考える子どものストレス、ネット依存～  
5月30日(土) 14:00-16:30 無料

高1女子生徒；友だちとルールを決めてコントロール；「家に一人だけだと、頑張っても誰にも見てもらえないし、勉強のモチベーションが維持できない。自分だけでちゃんと生活を管理するのは大変」と語り、「**このままではまずい(やばい!)**」という危機感から、友人同士で一日のノルマを達成できたかを報告しあったりするようになった」

兵庫県立大学ニュースより

<https://u-hyogo-webmag.com/archives/article/コロナ禍のストレスとネット依存、子どもたちと>

3. 授業の感想を書いてみましょう。

A large, empty rectangular box with a black border, intended for students to write their reflections on the lesson. The box is positioned below the instruction and occupies most of the page's width and a significant portion of its height.