



生活指導便り 1月号

渋谷区立広尾中学校 生徒部

1月の生活目標

生活リズムを整えよう

今月の生活目標は、「生活リズムを整えよう」です。

2026年が始まりました！充実した冬休みは過ごせたでしょうか？今日から学校生活もスタートです。しかし、今朝は起きることが辛かったという人は、学校の生活リズムとは違う生活を過ごしていたことが原因かもしれません。そこで今月の生活目標は、「生活リズムを整えよう」となっています。生活リズムが乱れてしまった人は、早く元の生活リズムに戻して健康的な生活を送りましょう。

生活リズムの中でまず見直したいのが睡眠です。人間には体内時計(サーカディアンリズム)があり、1日の中で適切に行動するとリセットがされてリズムを整えやすいです。数日～2週間ほどで改善できると言われています。では、実際にどのような行動をしたら良いのか時間帯に分けて紹介をします。

1 朝:体内時計をリセットする最重要ステップ

朝の過ごし方は、睡眠リズムを整えるうえで最も重要なポイントになります。

①毎日同じ時刻に起きることが体内時計を安定させる鍵です。特に休日の寝だめはリズムを強く乱す要因とされており、平日と休日の起床時刻の差をなくすことで体内時計が乱れず、夜の眠気も自然に訪れます。

②起床したら、できるだけ早く太陽光を浴びることが不可欠です。光は体内時計に影響する最も強力な要因であり、起床後30分以内に10～15分ほど自然光を浴びるだけで、脳が「朝である」と判断し、覚醒を促すセロトニンが分泌され始めます。これにより日中の活動が安定し、夜にはメラトニンが自然に増えて眠りに入りやすくなります。曇りの日であっても屋外の光は十分に強く、効果は損なわれません。

③起きてすぐに身体を縦にし、ストレッチや洗顔を行うことで、脳と身体が覚醒モードに切り替わりやすくなります。ベッドの中で長く過ごすとう覚醒が遅れるため、目覚めたらベッドから出て体を縦にしましょう。



2 昼:体内時計のずれを防ぐ

①朝食を起床後1時間以内にとることは、食事によって末梢の体内時計(特に肝臓)をリセットするうえで非常に重要です。朝食が身体の代謝スイッチを入れ、日中のリズムを整える役割を果たします。たんぱく質を含む朝食は理想的で、代謝を高め、覚醒を持続させる助けになります。

②日中にはできるだけ体を動かすことが夜の眠りに良い影響を与えます。特に8000歩ほどの活動量を確保したり、午後に軽い運動を取り入れたりすることで、身体の体温リズムが整いやすくなり、夜には自然に眠気が訪れます。



3 夜:体内時計が夜モードに入る準備

①夜の過ごし方は、翌日の睡眠リズムにも直結します。まず、夕食を就寝の3時間前までに済ませることが重要です。消化にエネルギーを使うと体温が下がりにくくなり、睡眠の質が低下してしまうため、遅い時間の食事は特に避けたいところです。



②就寝2時間前からスマートフォンやパソコンなどのブルーライトを避けることも欠かせません。ブルーライトはメラトニンの分泌を抑制し、脳を覚醒状態にしてしまうため、夜の自然な眠気を妨げてしまいます。照明を暖色系に切り替えるだけでも効果が期待できます。

③夜のルーティンを整えることで、副交感神経が優位になり、身体が「そろそろ眠る時間だ」と認識しやすくなります。ぬるめの入浴で身体を温め、軽くストレッチをしたり、深い呼吸を繰り返したり、静かな音楽を聴いたりすることで、心身が落ち着き、スムーズに眠りにつきやすくなります。こうした習慣は睡眠の質を高めるうえで科学的にも推奨されています。



4 就寝前～睡眠中:眠りを邪魔しない環境づくり

寝室の環境を整えることも、良質な睡眠には欠かせません。睡眠の質が高い部屋の条件として、暗さ・静かさ・適切な温度の3つが挙げられます。室温は18～23℃が最適で、遮光カーテンを使って外の光を遮り、電子機器の小さなLEDなども覆っておくと、わずかな光刺激による覚醒を防げます。こうした環境の調整だけでも眠りが深くなりやすいことが報告されています。

以上のことを参考にして、生活リズムを整えましょう！



新しい1年を迎えるにあたって



新しい年の始まりは、誰にとっても特別な区切りです。昨年、うまくいかなかったことや後悔していることがあっても、新しい年はそれをやり直したり、前を向いて歩き始めたりできる瞬間です。

今年を皆さんは、どんな一年にしたいですか？「もっと勉強を頑張りたい」「部活動で成長したい」「友達とより良い関係を築きたい」「自分の良さを見付けたい」など、どんな目標でもかまいません。大切なのは、それが「自分の心から生まれた思い」であることです。大きな夢でも、小さな一歩でも、思いを言葉にした瞬間から、その目標はあなたを少しずつ前へと押し出す力に変わります。

1年の始まりは、まだ誰の色にも染まっていない白いキャンパスのようなものです。これからどんな色で塗るのか、どんな形を描くのか、それはすべてあなた次第です。失敗しても線がはみ出しても大丈夫です。大切なのは、自分のペースで、ていねいに、自分らしい1年を描こうとする気持ちです。

そして、今年は「自分を大切にできる1年」にもしてください。努力することは素晴らしいけれど、それと同じくらい、自分をねぎらい、認めてあげることも大切です。うまくいかない日があっても、落ち込む日があっても、それは成長の途中で誰もが通る道です。そんな自分も受け入れながら、一步一步、前へ進んでいきましょう。

新しい年が、皆さんの可能性を広げ、たくさんの出会いや学びを運んでくれますように心から願っています。一日一日を大切に、自分にしかつけない1年を、ぜひ楽しんでください。今年の皆さんの挑戦と成長を応援しています！

