

昼休みに15分の昼寝で難関大学合格～昼寝のすすめ～

久留米大学内村教授が福岡県の明善高校で行った研究によると、昼休みに15分間午睡（昼寝）することによってそれ以後の眠気が減少し、午後の授業だけでなく、帰宅後の学習にも集中できたそうです。また、週3回以上実施した者は昼夜のメリハリもある規則正しい生活リズムが確立し、夜の睡眠も深くなりました。明善高校では全校生徒一斉に昼寝タイムを設けた後、**生徒の成績は年々上がり**、東大合格者が倍増し、京大、大阪大など難関大学への進学率が大幅にアップしました。

午後に眠くなりがちの人は試してみてもいいでしょうか。そして、周囲に昼寝をしている人を見かけたら、声をかけずに静かに寝させてあげてくださいね。

昼寝の効果

- 1 集中力・注意力・記憶力UP
- 2 勉強の効率が上がる
- 3 ダイエット効果
- 4 美肌効果
- 5 夜の睡眠の質が高まる



よい昼寝のポイント

- 1 姿勢は横たわず、机に伏して寝る
- 2 浅い眠りが効果的。時間は10分～15分程度、それ以上の深い眠りは逆効果
※深く寝てしまうと覚醒しにくくなり、かえって眠気が強くなります。
- 3 無理に寝る必要はなく5分間目を閉じて安静にするだけで効果がある。
- 4 リラックスできるようにベルトを緩めたり、靴を脱いで、締め付けを緩和する。
- 5 昼寝前にカフェインの入ったもの（お茶、コーヒーなど）を飲む。
- 6 起きたら太陽の光を浴びて、軽いストレッチをする。

勉強してはいけない勉強法～やる気が出ない時の乗り越え方～

勉強をしなければいけないのに手がつかない。自分に甘えて勉強ができない。どうすれば勉強ができるか。そんな悩みを抱えて保健室に来る人がよくいます。むやみに長時間勉強して、勉強のやりすぎで嫌になって、疲れて諦めてしまうパターンになっていませんか？

何時間も勉強しなければいけないと考えていると、ほとんど勉強できません。そんな時は、「**一日2時間、30分×4回しか勉強してはいけない。**」と自分で決めましょう。一日30分×4回なので、一日4教科しか勉強してはいけません。それをやったら、以後一日勉強は禁止です。自分が決めた時間にやらなかった場合も勉強禁止。時間を過ぎたら勉強できないという枠を決めた方が結果として勉強します。一日6時間勉強しなくてはいけないのに、30分しかやっていない日が何日も続くより、一日2時間しかやれないのなら、これをやるしかないとして詰めて勉強した方が短時間でも集中して濃く勉強でき、良い結果につながるそうです。勉強しない時間は好きなことを思いっきりしてください。「勉強しないことを積極的にする」と思考（勉強しなければ）と感情（勉強したくない）との反発が消え、脳が休まり、しばらくすると勉強したくなります。

他にも色々な勉強法があると思います。あなたに合った勉強法を見つける参考にしてください。