



白聖

はくあ 第16号 令和7年11月26日発行



《国立大学の授業料値上げ相次ぐ》

最近の新聞各紙に、埼玉大学や名古屋工業大学が2026年度からの授業料の値上げを発表した、という記事が掲載されました。国立大学の授業料の値上げは、昨年度の東京大学を皮切りに、今後も複数の大学で実施される可能性があります。

国立大学の授業料は、文部科学省が定めた標準額（58万8500円）の2割まで大学が独自に値上げできることになっています。値上げの背景には、国立大学法人化以降、国からの運営費交付金が減少傾向にある一方で、物価高騰により教育・研究にかかるコストが増加していることが挙げられます。また、国際化への対応や教育の質の向上、研究力の強化といった、大学運営に必要な財源を確保するためとも言われています。他にも、私立大学の学費が国立大学より高いため、国立大学の学費を引き上げることで、公平な競争環境を整えるねらいもあるようです。国内トップレベルの東京大学が値上げに踏み切ったことで、その他多くの大学でも値上げの検討や、より引き上げ幅の変更、学部ごとの授業料差を設けることなどが議論されています。

大学の自主的な判断による値上げが続く場合、学生や保護者の負担が増加することが懸念されています。授業料の値上げは受験生を持つご家庭にとっては非常に気になるニュースですので、今後の各大学の動きには注目が必要になります。

授業料値上げを実施・発表した国立大学		
2019年度	東京科学大学 (旧東京工業大学)	53万8500円 →63万5400円
	東京芸術大学	
2020年度	千葉大学	
	一橋大学	
	東京科学大学 (旧東京医科歯科大学)	53万8500円 →64万2960円
2024年度	東京農工大学	
2025年度	東京大学	
2026年度	埼玉大学	
	名古屋工業大学	

(注)学部を持つ国立大学に限る

《生活の質を向上させる睡眠のコツ》

皆さんは毎日何時間くらい睡眠をとっていますか。忙しい毎日を送る高校生にとって、十分な睡眠は体も心も脳も労わるだけでなく、勉強効率を上げていくためにも必要なものです。勉強や部活動に忙しいはずなのに、ついつい夜更かしをしてしまったり、授業や学校生活に集中したいのに眠くなってしまったり…なんて人もいます。そんな皆さんの悩みを解決する睡眠のコツを紹介します。

【睡眠の大切さを知っていますか？】

◆睡眠が心身に与える影響

睡眠は心身の発育や認知、精神状態にも影響を及ぼす、私たちの身体にとって非常に重要なものです。睡眠不足になると、肩こり、腰痛、頭痛、気分の落ち込み、アレルギーなどの日常に支障をきたす不調を抱えてしまったり、不調が悪化してしまったりすることもあります。睡眠は毎日の「身体のお手入れ」ともいえるものなので、けっして疎かにしてはいけません。

◆睡眠と成績の関係

睡眠が学業成績と関係していることを知っていますか。就寝時刻が遅い子どもほど、また睡眠時間の短い子どもほど成績が悪いことが国立精神・神経医療研究センター病院等の調査によって報告されています。慢性的な睡眠不足が認知課題のパフォーマンス低下を引き起こし、学業成績の悪化につながることも明らかになっているのです。

【寝つきを良くして睡眠の質をUP！】

◆カフェインは就寝前3～4時間以内は避ける

カフェインを摂取すると睡眠が浅くなる可能性があるため、寝る前には避けるように心がけましょう。コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、栄養ドリンクにもカフェインは多く含まれています。夜にエナジードリンクで眠気を飛ばすと、睡眠の質も落ちてしまうかもしれません。

◆就寝前30分は強い光を避ける

就寝前に強い光を浴びると、日中にメラトニンが分泌されてしまい、体内時計が狂ってしまうとされています。スマートフォンだけでなく、テレビ画面やコンビニ店内の強

(裏面へ続く)

い光も避けましょう。また、就寝前に「画面を見ない」ことを意識するのが難しい場合は、「寝る前は紙の単語帳を見る」など代わりの行動を決めるのがおすすめです。

【規則的な生活を送って睡眠の質をUP！】

◆平日と休日で起床時間を合わせる

睡眠不足を感じているとき、時間がある休日に「寝だめ」をする人も多いのではないのでしょうか。しかし、実はこれが体内時計のリズムを乱し、平日の朝起きづらくなる要因になっているかもしれません。できるだけ休日も平日と同じ時間に起きて、生活リズムを乱さないことが重要です。

◆朝食をきちんと食べる

朝食は午前中の授業で脳が働くための栄養を補給し、体温と活動を高める大切な食事です。朝食を決まった時間に食べることで、体内時計がリセットされたり、朝食の1時間前程度から消化管の動きが活発になって朝の目覚めにつながったりするとされています。

◆朝から日光を浴びる

光は体内時計に大きく影響するものです。メラトニンという「睡眠ホルモン」は、太陽の光を浴びてから14～16時間後に分泌が始まると言われています。自分が寝る時間の14～16時間前を逆算して外に出ると寝やすくなるのが期待できます。休日でも起きたら朝日を浴びるように習慣付けをしましょう。



【自分に合った睡眠を知ろう！】

◆平均睡眠時間は約7.5時間

実際に、日本人は睡眠時間をどれくらいとっているのでしょうか。NHKの国民生活時間調査によると、10代の睡眠時間は男性7時間35分、女性は7時間33分となっています。また、総務省統計局によると高校生の平均起床時刻は6:46、就寝時刻は23:38となっています。

◆理想の睡眠時間

睡眠時間が6時間未満もしくは8時間以上の人と比較して、7時間前後の人は生活習慣病やうつ病のリスクが低いとされています。ただし睡眠時間は季節や年齢により変

化するので、朝心地よく目覚めることができ、日中過度な眠気がなく、勉強に支障が出なければ、あまりこだわらなくても良いとされています。

◆睡眠不足のサイン

睡眠不足のサインはズバリ、昼過ぎ以外に眠気を感じるということです。もちろん授業は集中して受けないといけません、昼過ぎにある程度眠気を感じることは普通です。しかし、昼過ぎ以外の時間で眠気を感じた場合は睡眠不足の可能性があるので、自分がいつ眠気を感じているか意識してみてください。

◆自分の「クロノタイプ」を知る

クロノタイプは、個人が1日の中でどの時間帯で最も活動的であるかを表す言葉です。クロノタイプには朝型、夜型、中間型があり、統計上日本人では朝型より夜型の方が多いことが分かっています。自分のタイプを診断することで、自分が集中しやすい時間を知って効率的に勉強できます。興味を持った人は、インターネット上でも短時間で簡単に診断できるので「睡眠 クロノタイプ」で検索してみてください。

◆夜型を朝型に無理に変える必要はない

高校生活は基本的に朝型ですよね。診断してみたら自分は夜型だった、という人でも安心してください。クロノタイプは50%が遺伝で決まっていると言われます。前述したように日本人にも夜型は多いですし、だからといって朝型の高校生活のすべてが自分に合っていないと考える必要はありません。休日などは、朝の集中できない時間帯は簡単な計算問題をするなど、自分に合った時間の使い方をすることが大切です。そうは言っても、朝も集中できる方法を知りたい人もいると思うので、少しでも集中しやすくする、朝型に近づく方法を紹介します。クロノタイプの50%は遺伝で決まりますが、逆に残りの50%は習慣で変えられるとも言われています。クロノタイプは光に敏感で、朝できるだけ自然光を浴びることで朝型に近づけるとい報告があります。入試や考査等のテストは午前中から行われることが多いですから、不安な人は朝から十分な自然光を浴びることを意識した生活を送ってみてください。

【合格サプリ東北版より引用・抜粋】

睡眠は効率的に学習するためにも非常に重要です。健康のためにも削りすぎることがないように心がけてください。何よりも健康第一で学校生活を過ごしましょう。