医療法人社団 東峰会
関西青少年サナトリューム
ひろば
敷居の低い 癒しの場としての病院をめざして

発行 関西青少年サナトリューム
2026年 10月号 第184号
〒651-2403
神戸市西区岩岡町西脇838番地
TEL 078-967-1202(代表)
FAX 078-967-3626
URL http://www.tohokai.jp/
Email office@tohokai.jp

思春期・青年期の睡眠

日本には「寝る子は育つ」ということわざがあります。お子さんに「早く寝なさい」「大きくなれないよ」「朝起きられなくなるよ」と声をかけた経験がある方もいらっしゃるのではないでしょうか。睡眠は、子どものからだや脳の成長にとって重要です。睡眠中には成長ホルモンが分泌され、脳では記憶の整理や心身の回復などが行われます。そのため、夜更かしなどによって慢性的な睡眠不足が続くと、日中の眠気だけでなく集中力や気分、学習、心身の健康などに影響することがあります。

一方で、思春期のお子さんにとって「早く寝ること」が難しくなるのには理由があります。思春期になると、体内時計の働きが変化し、眠くなる時間が自然と遅くなる傾向があります。つまり、思春期の夜更かしは、必ずしも本人の怠慢が原因とは言えません。しかし、学校の始業時間は変わらないため、眠くなるのは遅いのに、朝は早く起きなければならない状態になり睡眠時間が短くなってしまいます。夜型傾向は思春期から強くなり、青年期前半にピークを迎えます。20代前半になると、仕事、学業、アルバイト、友人関係などの社会的要因も加わり、さらに夜型の生活になりやすくなります。その後、青年期後半から成人期にかけて、少しずつ朝型へ変化していきます。

しかし、体内時計が夜型になるからといって、必要な睡眠時間まで短くなるわけではありません。一般的に中学生・高校生の年代では、8~9時間程度、青年期でも7時間程度の睡眠が推奨されています。ただし、必要な睡眠時間には個人差があります。「朝、目覚まし時計を何度鳴らしても起きられない」「家族に起こしてもらわないと起きられない」「休日になると平日より何時間も長く眠る」という場合には、平日の睡眠が不足している可能性があります。必要な睡眠時間に対して実際の睡眠時間が足りない状態が続くと、その不足は少しずつ積み重なっていきます。大切なのは、毎日少しずつでも必要な睡眠時間を確保することです。

では、夜に眠りやすくするためにはどうしたらよいのでしょうか。ポイントの一つが、睡眠に関係するホルモン「メラトニン」です。メラトニンは夜になると分泌量が増え、からだに「夜が来たこと」を知らせます。しかし、夜に明るい光を浴びると、その分泌が抑えられたり、体内時計が後ろにずれたりすることがあります。また、夜の光の影響は「ものすごく明るい光」だけとは限りません。条件によっては、文字を読むことはできるけれど明るいとは感じない程度の室内光でもメラトニンの分泌に影響することがあります。特に若い年代では、夜間の光に対する反応が強いことが報告されています。そのため、「寝る直前までスマートフォンを見ない」だけでなく、夜は部屋全体を少し暗めにすることも大切です。

思春期・青年期は、心もからだも大きく変化する時期です。夜型になりやすいことも、この時期ならではの自然な変化の一つです。大切なのは、「早く寝なさい」と叱ることだけではなく、なぜ眠る時間が遅くなるのかを理解し、朝の光を浴びること、夜は明るい光を避けること、そして毎日の睡眠時間を少しずつ確保することです。

睡眠は、成長するためだけの時間ではありません。こころとからだを整え、学び、考え、毎日をその人らしく過ごすための大切な土台です。思春期・青年期の睡眠の特徴を知り、その人に合った睡眠習慣を家族と一緒に考えてみてください。そして、それでも眠れない、朝起きられない、日中の眠気が強いなど、生活に支障が続く場合には、専門家にご相談ください。

教育担当師長　髙瀬　玲

思春期・青年期の支援について
～東峰会の取り組み～

思春期や青年期は心と体が大きく変化し、悩みや戸惑いを抱えやすい時期です。東峰会では、外来診療に加え、さまざまなプログラムや支援を行っています。

デイケアセンター　思春期プログラム

「人と話すのが苦手」「友だち付き合いがうまくできない」などの悩みはありませんか?自分の気持ちとのつきあい方やコミュニケーションについて同世代のみなさんと一緒に考える思春期の方向けのグループ活動を行っています。

日 時	原則第２土曜日　13：30～15：00
対 象	当院通院中の10代～20代前半の方（中学生以上）
定 員	10名程度
場 所	デイケアセンター
問い合わせ先	078-967-6623

プログラム参加者の声

- ●自分とは違う考えがあって面白かった。
- ●自分と向き合うことで自身の意外な一面に気づくことができた。
- ●ゲームを通して緊張がほぐれました。
- ●人それぞれにいくつもの感情があるのだとわかりました。

外来作業療法　思春期プログラム

人と話すのは苦手だけれど、誰かと一緒に過ごすことから始めてみたい方へ。
自分のペースで安心して過ごせるプログラムとして創作、調理、簡単なコミュニケーションゲーム等を実施しています。

日 時	毎週月曜日 13:00～（祝日はお休み）
対 象	当院通院中の中学生以上の方（年齢などは要相談）
定 員	6名程度
場 所	作業療法室
問い合わせ先	078-967-1202（病院代表番号）

訪問看護ステーション　クローバー

- 看護師や作業療法士がお家に訪問し、安心してお話しができます。
- 子どもさんはもちろん保護者の方の相談にのることもできます。
- 困りごとや悩みを一つずつ解きほぐしてみませんか?
- 秘密は厳守します。
- 関西青少年サナトリューム外来・待合室にパンフレットを置いています。是非手に取ってみてください。

対 象	精神科通院されている方（年齢などは要相談）
問い合わせ先	078-969-1605（本部事業所）

第９回 オンラインセミナー　2027年1月30日(土)開催決定！

「思春期青年期の支援について　～関西青少年サナトリュームの取り組み～」

どなたでもお気軽にご参加下さい。お申込みはこちらから

※ご家族の方向けに、講義終了後に茶話会を予定しております。
（会場もしくはオンライン上）



サービス利用希望の方は主治医や各問い合せ先にお気軽にご相談ください。

法人の連携の強みを活かした取り組みを紹介します

法人内に就労支援事業所 Amu や Small Steps があることを活かし、医療と福祉で連携し、イベントを実施しています。

デイケア浴衣祭り　デイケア × 作業所 Amu×Small Steps

デイケアで『浴衣祭り』を開催しました。メンバーさんによる浴衣ファッションショーの他に、Small Steps による自主製品の販売や、Amu のカフェ出店を行いました。見て食べて楽しい夏のひとときを過ごすことができました。







出張 Amu 喫茶　OT× 作業所 Amu

入院中の患者さんを対象に病棟内で「Amu 喫茶」を定期開催しています。飲み物とおやつを提供し、Amu の利用者さんが心を込めて接客してくれる、ほっと一息つける憩いの時間です。





お楽しみイベント　院内バザー

病院全体で企画・運営する院内バザーを本年も開催しました。バザーだけではなく、スタッフ手作りのたこ焼きも提供されました。部署を越えて協力し、患者さんに楽しんでいただける、笑顔あふれるひとときとなりました。



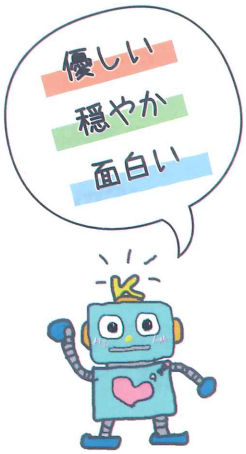


関サナスタッフを紹介します



つるみ　こうすけ
鶴身 孝介　医師

出身：大阪府
趣味：ホットヨガ



仕事をしていてどんなところにやりがいを感じますか？

専門性を活かして、患者様やそのご家族の安心した表情をみられた時です。

今後していきたいことは？

さまざまな角度から依存症対策に取り組んでいきたいと思います。

みなさんに一言どうぞ

やばいかもと思ったら早めにご相談を!

外来担当医のご案内

専門外来担当医のご案内

☆<児童思春期外来> 毎週月曜午後　**完全予約制**（担当：内藤医師）
☆<高齢者外来> 毎週火曜午後　**完全予約制**（担当：阪井医師）
☆<発達障害専門外来> 第１土曜午後（月１回）　**完全予約制**（担当：磯部医師）
☆<ギャンブル依存症外来> 第１月曜午後（月１回）　**完全予約制**（担当：鶴身医師）

外来再診担当医

受付時間 午前 8：50 ～ 12：00　午後 13：00 ～ 16：30

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前診 9:15～12:00	狩場 9:40～	鬼頭	内藤	瀬川	向井	当番医
	塚本		佐伯			
午後診 13:00～16:50	石橋	西村	岡本	浅井	頼	当番医
	鶴身（ギャンブル依存症外来）					
	内藤（思春期外来）	阪井（高齢者外来）			堀本	

初診外来・入院 担当医

曜日別に下記の常勤医師を中心に、上記の外来再診担当医以外の医師が診察します（順不同）

※随時変更あり

月	火	水	木	金	土
向井	浅井	西田・清水	安田・河内	藤本	当番医①
堀本	内藤	河村	石橋	岡本	当番医②
河内	西田・石橋	浅井	藤本	清水	当番医③
安田・岡本	向井	鬼頭	堀本	河村	
西田・鬼頭	藤本	安田・瀬川	清水	河内	

編集後記

今月号では、東峰会が取り組む思春期や青年期の支援についての特集に特に力を入れました。新しい取り組みを多くの皆さんに届けることができ、私自身とても嬉しいです。引き続き、ひろばを読んでくださった皆さまに、毎号、東峰会の新しい情報や魅力をお届けしたいと思います。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですが、どうぞお身体に気をつけてお過ごしください。

（総務部長：杉本雅志）