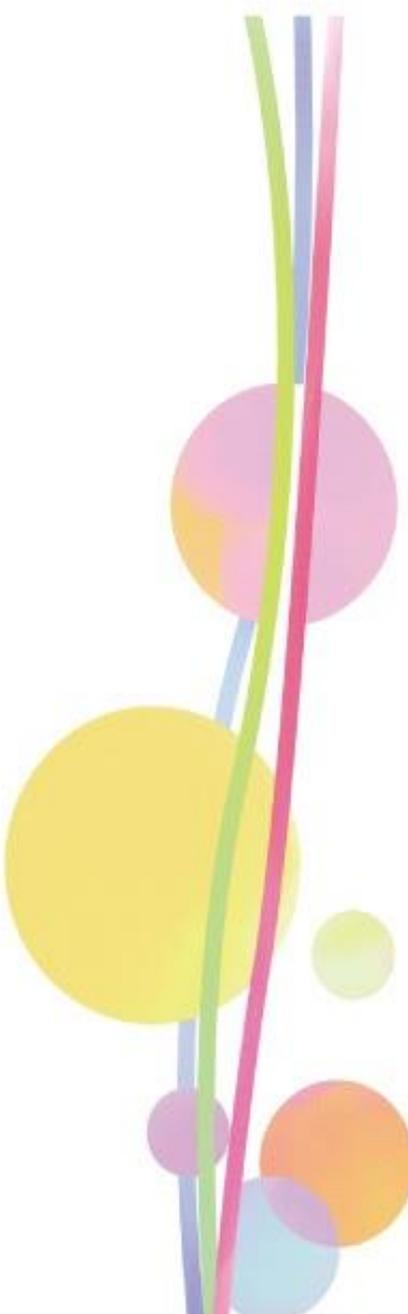


心地よい睡眠のために

～自宅生活でよりよい睡眠をとるヒント～

宮城学院女子大学 学生相談室

2022.2.22



すっきり目覚めてますか？

コロナ禍の影響で、様々なことが制限され、自宅生活が長くなり

「寝ても寝ても疲れがとれない」

「頭がぼんやりしている」

「身体が重だるい・・・」 etc

睡眠不調を訴える人が増えてきたように思います。

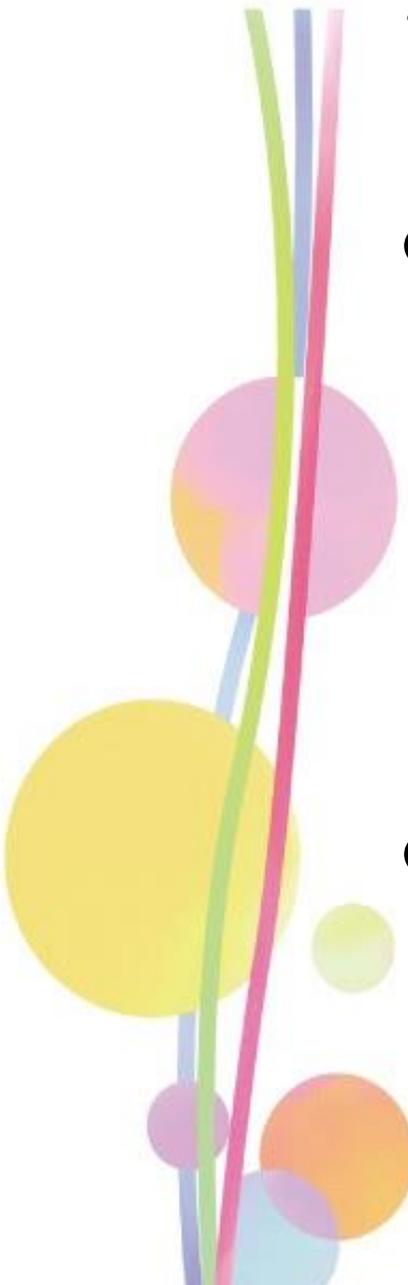
そこで、睡眠の質をアップするヒントをご紹介します。

まず初めに睡眠の質の悪化の原因ってなに？

【コロナ禍で起こりやすい睡眠不足①】

○睡眠時間の後ろ倒し：オンライン授業になり、寝る直前までパソコンを見て課題に追われていることもあったと思います。こうして生活のリズムが崩れていくと、それが習慣化して、徐々に寝るのが遅くなり眠りが浅くなり、長く寝たつもりでも疲れが取れにくくなります。





まず初めに睡眠の質の悪化の原因ってなに？

【コロナ禍で起こりやすい睡眠不足②】

○不安やストレスの増加⇒自分は大丈夫と以为っていても、知らず知らずのうちに不安になったり、ストレスが溜まっていることがあるかもしれません。漠然とした不安があると、とめどなく考いてしまい、寝る時間になっても脳が休息モードに切り替わらず、なかなか寝付けない、ぐっすり眠れないなど、睡眠に影響が出やすくなります。

○慢性的な運動不足⇒外出制限もあり、圧倒的にお家時間が増えています。そうすると運動不足になり、血の巡りがよくなり、手足が冷えて眠りにつきにくくなったり、また脳も活性化した状態が続き「疲れているのに眠れない」といったことが起きやすくなります。

基本的な対応

① 起床時間をそろえて、食事をとる 太陽の光を浴びましょう♪

人の身体には、太陽の昇沈や四季の巡りといった自然のリズムに呼応した「生活リズム（生体リズム）」が刻まれています。

太陽光には眼を覚ます働きもあるため、起床したらすぐにカーテンを開けて、太陽の光を浴びるようにしましょう。そうすると15時間後に自然と夜の眠気が生じるそうです。夜の快眠への準備は、実は朝から始まっています。

そして朝、太陽の光を浴びると体内時計の「主時計（親時計）」を目覚めさせることができますが、あらゆる臓器や筋肉などに備わる「末梢時計（子時計）」には光が届きません。末梢時計に影響を与えるのは「食事」です。あったかいスープやバナナなどでもかまいません。朝食をとって末梢時計を目覚めさせましょう。

②オン/オフのメリハリを

寝る前には、副交感神経を優位にして、心拍数を下げ、体温を下げるとぐっすり眠れますが、朝は逆に交感神経を優位にしてスイッチオンにするのがポイントです。

自分なりのスイッチオンは？

- ・朝起きたら家から出なくても、パジャマから着替える。
- ・窓を開けて、部屋を整える。
- ・ストレッチしたり、瞑想したり心身の状態を整える。

張り切って何かを続けるようと頑張らなくていいんです。ちょっと体を動かしてみたり、環境を整えてみたり。自分なりにスイッチを入れて、丁寧に暮らすことで今日は、何しようかな～♪という気持ちなるかもかもしれません。

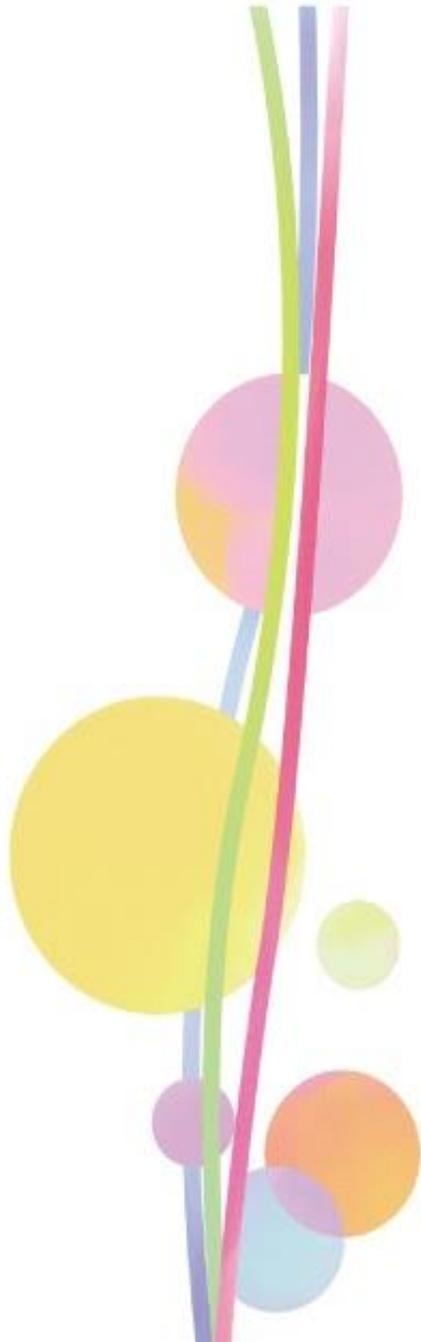
③やる気スイッチ

もっと何かやってみたいという気持ちになったら、朝活♪といっても、大げさに考える必要はありません。朝でなくてもご前中に、タスクをこなすと成果が出やすいです。自分なりに興味のあるもの(資格・趣味など)に集中して取り組んでみる。効率よくこなせると結果も伴いやすくてより楽しくなるかもしれません。

例えば、この春休みに、英会話の教材を一つをやってみる。など、具体的にスモールステップでやっていくと達成感を持ちやすいです。



平日頑張ったら、土日は、しっかり休養する。思い切ってオフタイムを作るのもポイントです。



④昼寝は午後3時まで、30分以内

お昼寝をすると午後の作業能率は上がりますが、長く眠ると夜入眠困難になることも。

30分以内程度にしましょう。

⑤こまめに体を動かしましょう

運動する時間がとれなくても、買い物やゴミ出し、お家で動画を見ながらストレッチ・ダンスなど、できるだけ体を動かすようにしてみましょう。

その都度、物を取りに行く、部屋を片付けるなど、面倒くさがらずやるだけでも、血行がよくなるようです。

天気の良い日には、景色を楽しみながら散歩したり、徐々に運動の強度を増してみましょう。

⑥体温をコントロールしましょう。

人は、寝る時に深部体温が下がるそうです。そのため寝る前にぬるめのお風呂に入ったり、足湯を使ったりして軽く温めると、眠りに入るまでの時間が短くなり、深い眠りを得やすくなります。一方で、しっかり温まってしまうと深部体温が上がってしまいますのでご注意ください。

⑤寝る前には

夕食後は部屋の照明を落したり、就寝前のスマホやパソコン使用・寝酒は控えましょう。

とはいえ、眠ることへ過度にとらわれず、眠る前には心地よい香り・音楽をきく・キャンドルの光を楽しむなど、自分なりに至福のときをお楽しみください。



なかなか眠れない人へ

日本人の5人に一人が睡眠に悩みを抱えているとも言われています。寝つきの悪い方の中には、眠る時間になると「今日は眠れるかな」と不安になり緊張してしまう方もいるようです。ふとんに入ってもなかなか寝れない経験を繰り返すと辛くなってくると思います。そうした場合には、以下のようなセルフマネジメントプログラムが有効という報告があります。

- ・眠くなってから布団に入る
- ・ベッドで本を読んだり、テレビやスマホを見たり、物を食べたりしない。
- ・一定時間を経過しても眠れない場合には、一度ベッドから出て何かを始めてみる。再び眠くなったら、ベッドに入る。
- ・睡眠時間に関わらず、決まった時間に目覚ましをかけて起床する。

最後に

「何時間も寝付けない」「夜中に何度も目が覚める」
「朝早く起きてしまいそのまま眠れない」「悪夢が多い」
等、眠りの問題が2週間以上続いたら不調のサインかもしれません。気になる方はどうぞ学生相談室にご相談ください。

また、生活リズムの工夫の仕方ややる気スイッチの探し方を一緒に考えたいという方も、ぜひ、気軽にお声がけください。



参考資料

- ・「こころの科学 119不眠と睡眠の科学」日本評論社
- ・「ストレス・マネジメント入門」中野敬子 金剛出版