

スクールカウンセラー深谷先生のひとくちコラム

5月15日は体調不良でお休みして大変ご迷惑をおかけしました。同じことがないように気をつけます。心身ともに健康を維持するためにはまず睡眠ですね。質のよい睡眠がとれないと憂鬱感や不安感が強まることもあるので、睡眠はとても重要です。他の職場で睡眠問題を扱うことがあるので、今日は質のよい睡眠のエッセンスを伝えさせていただきます。

眠れていない時、一般的には“寝溜め”という長い時間の睡眠をとろうとする対処や、昼寝をする方が多いと思います。眠ることで不眠に対処しようとするのですが、実はこれでは余計に不眠が続いてしまいます。人には睡眠周期があり、このような対処をすると睡眠周期がずれて睡眠の質も悪くなり、一層眠りにくくなってしまいます。実は、眠れるようになり、質の良い睡眠を行うためには、眠くても起き続ける対処が必要です。とても大変ですが、どれだけ寝つけなくても平日も休日も決まった時間に起床し、昼寝をしない生活を2週間程行います。そうすると周期が安定するため、眠りにくさの改善、質の良い睡眠がとれるようになります（※ただし、睡眠時無呼吸症候群やむずむず脚症候群のある方はまずその治療が必要です。）。基本的には起き続けることをベースに行いますが、寝床で活動するのをやめる、カフェインを15時以降は摂取しない、飲酒は眠る2時間前にはやめる、寝る前に液晶画面を見るのをやめる等々、細かいルールがあります。“自分でできる「不眠」克服ワークブック：短期睡眠行動療法自習帳”という本に詳しく載っているので、関心のある方は読んでみてください。僕もやっていて、最初の2週間がともしんどかったですが、今は朝が楽になりました。読んで上手いかなかったら、一緒に方法を考えてやっていけるとおもいますので、ご連絡ください。

