



気持ちの良い睡眠の工夫

2025年7月 No.38

皆さんは、毎日どんな睡眠生活を送っておられるでしょうか？睡眠は食事と並んで、健康を維持するうえで大切なものです。睡眠不足は体調不良や気持ちの落ち込みにもつながるため、誰もが良質な睡眠をとりたいと思っているのですが…。

例えば心配事があったり、環境が変わったりすると、眠れないことがあります。思春期をはじめとする身体が変わりゆく時期もまた、睡眠のパターンが変わり、なかなか思い通りになりません。

“他人は、いったいどうしているのだろう？”。周囲の人に聞いてみると、良質な睡眠の工夫として、このような答えが返ってきました。

- スマホを寝室に持ち込まない。(目覚まし時計の代わりに枕元に置いていたのだが、眠れないときに時間を確認してしまうのでやめた。)
- ラベンダーのサシェを枕元に置いている。(本場の北海道で購入。おまもりの意味合いも強い。)
- 昼間身体を動かして、疲れて眠れるようにする。(散歩、ジョギングなど。)
- カフェインを15時以降はとらないようにする。(麦茶などノンカフェインのものにする。)

とはいうものの、やはり眠れない夜というのはしばしば訪れるものであり…そういうときは、次のような工夫をするのだそうです。

- ちょっとした軽食をとって、眠気を起こさせる。(小さなケーキが良いと本に書いてあった。)
- 車の音でも起きてしまうので、耳栓をして寝る。(耳栓はMRIの検査にも耐えられるくらいの最強の物で、シリコン粘土製。)
- そんな日は割り切って、録画していた番組を見る！楽しい時間に！(別の友人にこれを言ったら、「そんなの考えられない！」と、仰天していました。ほんと、人それぞれですね…)



まとめると、“人によっていろいろだけれど、人のやり方はすこぶる参考になる”ということでしょうか。自分に合うかどうかはさておき、“みんなはこの困難にどうやって立ち向かっているか”という実例があればあるほど、私たちは勇気をもらい、連帯を感じるものです。そして、“さて、当の自分はその問題(不眠)をどう扱うか”という真摯な問いにもつながります。

また、睡眠は身体に大きく影響することなので、かかりつけ医さんに相談するということもできます。ぜひ、身近な人に相談し、自分の工夫を見つけ、身の回りの資源を活用し、一人一人が、気持ちの良い睡眠をとっていただけたらと思います。