

岡山 EAP カウンセリングルーム



メンタルヘルス ニュース

〒703-8520  
岡山市中区浜 472  
岡山 EAP カウンセリングルーム  
発行責任者：松岡恵子

Tel (086) 272 - 8116  
Fax (086) 272 - 0883

<http://okayamaeap.jp>

## 快適な睡眠を目指しましょう。

みなさん夜はぐっすり眠れていますか。快適な睡眠を目指す上でやってはいけないこととされているのが、眠りにつこうとしている脳を揺り起こしてしまうことです。例えば、パートナーと口論になって、イライラしたまま寝床に入った、寝る準備をしているときに眠れなかったらどうしようと心配になった、サッカーで応援しているチームが勝利したのをテレビで見た、そんなことが起こるとそれまでの眠気はどこかへいってしまいますよね。楽しい・不快に関係なく、心が大きく揺さぶられると、脳が興奮してしまいます。そこで今回は、睡眠を妨げてしまうNGワードと睡眠前に脳を穏やかモードにする方法をご紹介します。

快適な睡眠から遠ざかる NG ワード  
「青い国家 (あおいこっか)」



眠る前に、脳が興奮するような NG ワードに関連することが起こっていませんか。

- あ・・・焦り【例】早く眠らないと、明日は大事な会議があるのに寝坊してしまう。
- お・・・驚き【例】自分の苦手な虫が急に出てきてびっくりした。
- い・・・怒り【例】なんであんな言い方をされないといけないんだ腹立つなあ。
- こ・・・興奮【例】やったー、ゲームでなかなか倒せなかったボスを倒したぞ！
- つ・・・辛い【例】もう明日がくるのが憂うつで仕方ないよ・・・
- か・・・感動【例】スポーツ選手が活躍する様子を見て心が揺さぶられた。

## 脳を穏やかモードにするためのコツ

- ① 部屋の色温度を低くする  
★間接照明やブルーライトをカットする PC メガネを使用するなどの対応で、光によって脳が覚醒するのを防ぎましょう。
- ② 身体をリラックスさせる  
★お風呂にゆっくりと浸かる、呼吸法をする、身体をほぐすストレッチなども有効です。
- ③ どうしても見たいテレビは予約して次の日に見るようにする。
- ④ 布団に入った後は、夜中に目が覚めて時間が気になってもスマホや時計で確認しない。

皆さんも上手に睡眠と付き合いながら、仕事やプライベートを充実させていきましょう。

＜EAP ご契約企業のみみなさまへ＞

岡山 EAP カウンセリングルームでは、毎月のメンタルヘルスニュースの発行のほかに、電話相談、Web 相談なども行っております。相談内容も、職場の悩みだけでなく、プライベートな悩み（子どものこと、夫婦関係など）も承っております。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。



電話番号：(086) 272 - 8116 URL : <http://okayamaeap.jp>