

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>

「メンタルヘルスクイズ ～お年玉プレゼント～」へ 多数のご応募、ありがとうございました！

クイズ

ストレスが溜まると睡眠にも影響が出てきやすいと言われています。睡眠について正しいものは次のどちらでしょう？

A：眠くても眠くなくても、決まった時間に寢床に就いた方がよい

B：眠くなったときに寢床に就き、起床時刻は遅らせない方がよい

答えは…**B：眠くなったときに寢床に就き、起床時刻は遅らせない方がよい** でした！



「健康づくりのための睡眠指針 2014～睡眠 12 箇条～」(厚生労働省)はご存じですか？睡眠に関する 12 箇条のポイントが挙げられており、その第 10 条に「B」があります。

眠たくないのに無理に寝ようとする…

⇒「眠れるだろうか…」と緊張を高めてしまい、目がさえて余計眠れなくなる！



眠れないときは、一旦寢床を出て、リラックスできる音楽などで気分転換し、眠気を覚えてから、再度寢床に就く



朝の起床時刻は一定にして、太陽光を取り入れる

すると、入眠時刻は徐々に安定する！

就床時刻はあくまで目安！

その日の眠気に応じて「眠くなってから寢床に就く」ことがスムーズな入眠への近道となります



厳正なる抽選の上、井桁堂のスティックケーキギフトまたはアンリ・シャルパンティエのフィナンシェを計 15 名様に送付させていただきます。来年のお年玉クイズもお楽しみに！

※正解者少数の場合は、応募いただいた全員の中からも抽選させていただきます。

参考：厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針 2014～睡眠 12 箇条～」

