

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>



明日の自分を、もっと楽にする「眠り」のコツ

最近とても暑くなり、夜も寝苦しさを感じるようになりましたが、皆さんはぐっすり眠れていますか？もし、日中の集中力が続かなかったり、体がだるかったりする人は、睡眠がうまくとれていないかもしれません。完璧な「睡眠習慣」を目指すのは大変ですが、ちょっとしたコツを実践するだけで、眠りの質は変わります。そこで今回は、明日を少し元気に迎えるためのヒントをご紹介します。

心地よい眠りを作る 4 つのヒント

① 入浴を工夫する

- ★38～40度のぬるめがベスト！
- ★寝る90分前には入浴を終える！
- ★湯船につかって身体を温めよう！

なぜ？

体温が下がる
タイミングで眠くなる！



② 部屋の灯りを暗くしてみる

- ★暖色系の温かみのある色や間接照明にしてみるのもおすすめ
- ★手元だけ照らして読書・音楽を聞くのも OK



③ スマホを寝室に持ち込まない

- ★寝る前のブルーライトは
脳の覚醒につながる。

対策

- ① 充電はリビングや廊下など離れた場所で！
- ② 翌日のアラームはアナログの目覚まし時計でセット。

④ 不安なときは紙に書きだす

- ★夜になると翌日のことを考えて、不安や心配の気持ちが大きくなりがち。

対策

- ★不安なときは頭の中に浮かぶ不安を紙に書く
- モヤモヤの整理とリセットにつながり、脳がリラックスモードに入りやすくなる！



まずは今夜、自分を整えることから。心地よい睡眠を味方につけて、明日からの毎日をさらに充実させていきましょう。

＜EAP ご契約企業のみなさまへ＞

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

