

# 健幸とストレス緩和

## すい みん ほう のための睡眠法 ～生活リズム健康法～

Q

「睡眠」に対する知識はどのくらい？

下の5つの問題で正しいと思うものには○を、違うと思うものには×をつけてみてください。

- ①睡眠時間は8時間がちょうどよい？ ( )
- ②よい寝つきには体温が下がることが大切？ ( )
- ③人間の身体には時計がある？ ( )
- ④休日は午後まで眠るのが良い？ ( )
- ⑤夕方、眠くなったら寝た方が良い？ ( )
- ⑥就床前は、コンビニなど明るいところに行かない方が良い？ ( )

睡眠に関するもの  
考えてみましょう！

い□むり

き□く

め□□き

ひ□□き

□に入る言葉は何でしょうか？



## ① 睡眠時間は8時間がちょうどよい?

適正な睡眠時間は人によって異なります。大切なのは、人それぞれが**自分の年齢にあった適正な睡眠時間を知る**ことです。

では、どうすれば自分の適正な睡眠時間を知ることができるのでしょうか。自分にあった睡眠時間発見のコツは、**翌日の頭の冴え具合や体調で判断**することです。6時間眠ったほうが7、8時間眠るより翌日、日中の眠気が強くなく、頭が冴え、体調がよければ、6時間がその人にあった睡眠時間ということになります。

つまり、適正な睡眠時間とは、翌日の体調や頭が冴えていることを自分で体感することで決めるのがお勧めです。日中に強い眠気がないかを睡眠充足の目安として、必要な睡眠時間が取れるよう、**就床時刻と起床時刻について振り返る**ことも重要です。

## 睡眠と寿命について…

- 必要な睡眠時間は人それぞれ
- 日中の活動量、筋肉量も人それぞれ

POINT /

**適正な睡眠時間発見のコツは、翌日の体調や頭の冴えで判断**

- ① 自分に合った睡眠時間の長さを知る
- ② その睡眠時間を毎日とるように心がける



7時間前後が○  
長すぎても短すぎても×

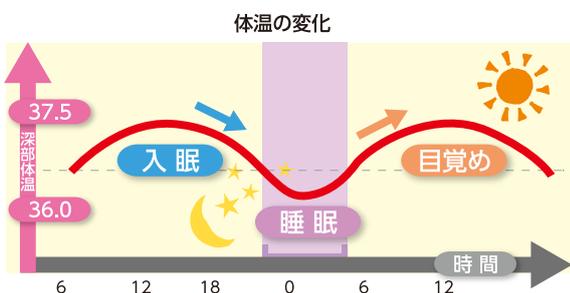


## ② よい寝つきには体温が下がることが大切?

人は身体の中の体温が下がるとともに眠ります。体温の下降をスムーズにするために、**眠る前からリラックス**を心がけましょう。リラックスしていると手足が温かくなって(頭寒足熱)、手足から身体の中の熱を外に出しやすくなるので、身体の内側の体温が下がりやすくなります。寝付もよくなります。

疲れたら眠れると勘違いして、眠る直前に体温が上がるような激しい運動をするのはよくありません。寝苦しい夏は、風通しを良くすることや頭を冷やす工夫も効果的です。

## 体温下げて眠りの準備



体温を下げるために、手足から熱を出す

**頭寒足熱 (リラックス)**

手足から熱を出す  
体温が下がる → 眠る



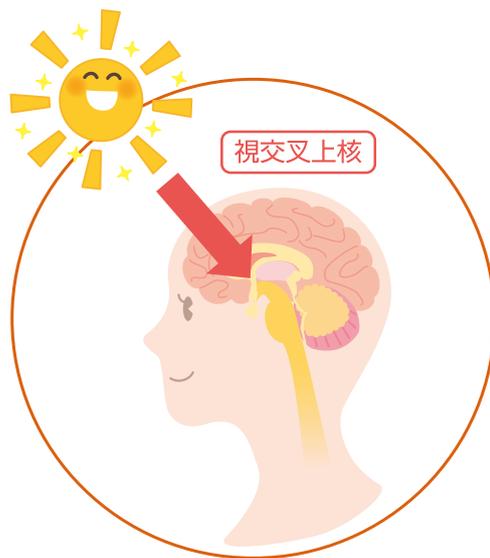
### ③人間の身体には時計がある？

## 朝のポイント

### ★体のリズムを効果的にリセット★

- ① 太陽の光をしっかりと浴びて  
脳の時計をリセット
- ② 食事で腹時計をリセット

太陽の光の入る明るい環境で  
朝食をとる！



### ・朝、体のリズムを整えましょう

➔ 太陽の光、食事、運動、  
人との関わりが大切

人間の身体のリズムは24時間ちょうどより少し長くて、約25時間です。約1時間のずれを、私たちは光、食事、運動、人との関わりなどで身体の時計を24時間に調整しています。

午前中しっかりと光を浴びたり、ちゃんと食事したり、運動して、寝る時間、起きる時間を毎日同じに心がけることが大切です。朝、太陽の光を浴びることで、脳にある時計、体のリズムが調整されます。特に午前中はなるべく太陽の光を浴びたり、朝起きたらカーテンを開けたりしましょう。また、朝ご飯を食べることで、腹時計がリセットされます。朝起きたら、太陽の光の入る明るいところ(窓際1m以内)で、しっかり噛んで朝食をとりましょう。



### ④休日の朝ねぼうは、2時間以内にしよう!!

休日に朝ねぼうすると  
体内時間がズれる



リズムが乱れ、日中の眠気がとても強くなる



寝付くことのできる時間が遅くなる



月曜日の朝から眠気が強くなる(水曜日まで続く)

POINT /



① 休日も起きる時間が平日より2時間以上遅くならないようにしましょう

② 休日の朝も太陽の光をしっかりと浴びて体のリズムを整えよう

## Q ⑤夕方、眠たくなったら寝た方が良い?

夕方の居眠りは、眠る時間を遅くし、睡眠不足につながります。また、眠るためのエネルギーを無駄遣いするため、睡眠の質も悪くなり、朝の寝起きも悪くなります。

**夕方以降は居眠りをしないように心がけましょう。**

夕方から就床前は、夜間眠りたい時間と同じ時間ほどしっかり覚醒し続けておくことが大切です。たとえば、夜23時から8時間しっかり眠りたい人は、23時より8時間前の15時以降は仮眠をとらず、しっかり起き続けておく必要があります。

**どうしても眠い時は、昼休みや授業の合間を利用して短い仮眠をとりましょう。**

夕方の居眠りを避け、就床前の覚醒維持を確保しておくことも夜型化防止の観点から重視されています。

### 夕方以降は居眠り・仮眠をしないこと(睡眠悪化の原因)

取りたい睡眠時間と同じだけ、就床前は、起きておくこと  
「23時に就床して、8時間くらいぐっすり眠りたい!!」

23時から8時間前の15時以降はしっかり起き続ける!

POINT /



12~15時の間に短い昼寝をすることで

認知症になる確率を  
1/5に減らす効果も!!

深い睡眠に  
ならない長さ

▶ 55歳未満... 15~20分  
55歳以上... 30分

### 昼間に眠れない時は...!?

机に伏せて、目を閉じる  
だけでもOK!!

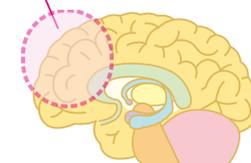
長く眠ってしまいそうな時は...  
お茶やカフェインを飲む

脳の疲労・眠気解消に効果的

睡眠が不足すると、**脳の働きが悪化**  
(前頭葉機能が低下)

睡眠=脳をしっかり休める役割がある

前頭葉



【前頭葉】  
人で最も発達  
感情コントロール  
計画、推理、判断、意思決定  
やる気、学習、記憶にも関係

- ・イライラの増加
- ・集中力の低下
- ・注意持続の困難化
- ・記憶・学習能力の悪化
- ・推理・計画・ひらめきの悪化
- ・人のところを押し量る能力の悪化
- 空気が読めない

**夜更かしや睡眠不足、日中の眠気で  
学業成績低下**

睡眠が不足すると、授業中の眠気が強まるばかりではなく、感情コントロール、学習、記憶などと関係する前頭葉の機能も低下します。

POINT / おさえておこう!!



☆**上手な短い昼寝のコツ** 長く眠りすぎてしまう時は...

- ① 完全に横にならず、明るい部屋でソファやいすにもたれて寝ましょう。  
横になって寝ると体温が下がり、深い眠りになりやすくなるためです。
- ② 緑茶やコーヒーなど、カフェインが入ったものを飲んでから昼寝をしましょう。  
カフェインの効果が出るのに20~30分くらいかかるので、深く眠りすぎません。



## ⑥就床前は、コンビニなど

### 明るいところへ行かない方が良い？



眠る前に明るいところへ行ったり、眠る直前まで、**タブレット、パソコンなど明るい光を浴びると、脳の興奮が高まって、眠りにくくなります**。また、明るすぎると、脳がまだ夜ではないと勘違いし、眠りを安定させるメラトニンというホルモンも出にくくなります。

眠る少し前には部屋の明かりを落とすなど、よい眠りを得るための準備をしましょう。

## 眠る1時間前は、部屋の明かりを少し落とす



### ・夜の明るい光で

- ①脳が興奮
- ②メラトニンが出にくい

➔ 夜の光は体のリズムを遅くする  
(寝つきや睡眠を妨げる)



メラトニンとは

メラトニンは脳内の松果体しょうかたいにおいて生合成されるホルモン。脳が夜と感じると分泌される。

◎寝る前のリラックス効果(眠る前は、脳と体をリラックス)

### POINT /



- ① 眠る1時間前はパソコン、携帯電話、スマホ等の使用を減らす
- ② 明るい場所への外出をやめ、部屋の明かりを半分に
- ③ **ブルーライト**(白色、青色LED)を控え、**暖色照明・間接照明**を使う

### POINT / おさえておこう!!



### 眠る前は部屋の明かりを落とす

夜になっても明るい光を浴びていると、脳や交感神経活動が高まり、スムーズな入眠を妨げます。また、体が夜を感じると「メラトニン(眠りを安定させる睡眠物質)」が分泌されます。

メラトニンは、起床から14~15時間後に分泌されますが、夜遅くまで明るい環境に居ると、光によってメラトニンが出にくくなります。また、明るすぎると、脳がまだ夜ではないと勘違いし、眠りを安定させるメラトニンも出にくくなります。タブレットやパソコン、スマートフォンやゲーム機などの画面から出る光には、ブルーライトという**440~490nm(ナノメートル)の波長の青色光**が含まれているものもあります。

眠る1時間前は、タブレットやパソコン・スマホ等の使用を減らし、明るい場所への外出は控えましょう。ブルーライト(白色・青色LED照明)を控え、暖色照明・間接照明等で部屋の明かりを半分ほどに抑えましょう。

## 夜のポイント

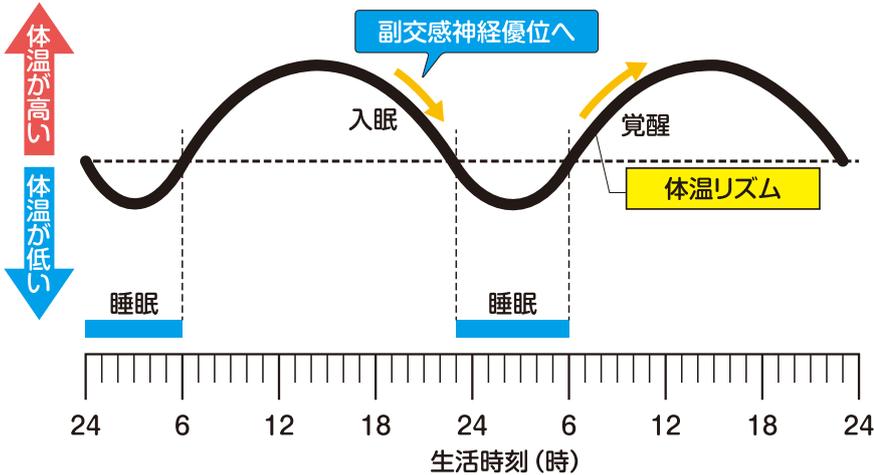
— 脳と体リラックス、眠る準備を作る —



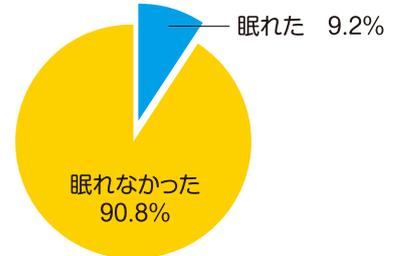
\*眠る直前の激しい運動は体温を上げるので×、脳も興奮

☆体リラックス⇒脳リラックス 筋弛緩法、腹式呼吸

体温(深部)が下がると眠りやすい



実際に、羊を数えて眠れた経験は?



調査の結果、羊を数えて眠れた経験のある人は1割以下(98人中9人)

頭寒足熱(リラックス)  
手足から熱を放散  
体温の下降→眠る!!

☆寝床で悩みごとをしない!!

夜、疲れている時に悩んでも良い考えは浮かばない!!

「悩みごと帳」に、「明日、○○について考える…」と書き込んで、ゆっくり休みましょう!!

☆体リラックス⇒脳リラックス 筋弛緩法、腹式呼吸

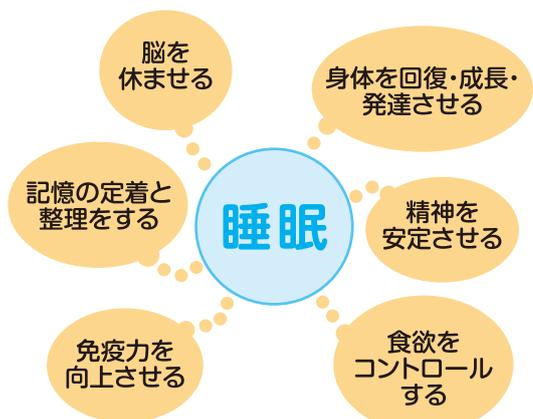
音楽などを聞いて! 眠くなるのを待ってから寝床に入りましょう!!

## 睡眠の改善で得られるもの

改善する前と後の変化は?

- 生活リズムが整った  
身体が楽になった  
元気になった  
体が早く動く
- 気持ちが明るくなった  
学校に楽しく行ける  
物事に積極的にになった  
意欲がわいてきた
- スポーツのパフォーマンスが上がった  
部活の朝練に集中できるようになった  
充実した1日を過ごせる
- 朝食を食べるようになった  
お腹が鳴らなくなったので、授業に集中できる
- 朝食の内容が充実した  
自分で朝食を作れた  
料理の手際がよかった
- 昼間の眠気がなくなった  
授業に集中できる  
忘れ物が減った

睡眠と改善前後の変化



睡眠の重要性

# 「笑い」は万能薬

笑うことは心身により影響を与える！

ストレス緩和 の効果

免疫機能向上

高血圧の解消

認知機能低下抑制 → 認知症の予防

動脈硬化のリスク軽減

睡眠の改善

抑うつ、不安の緩和

☆ 作り笑顔でも効果的 ☆

笑う表情を作るだけで、  
脳が笑っていると錯覚する！

ドーパミン系神経活動が活発化、  
快感情が喚起される

作り笑顔を  
やってみよう！

●用意する物…箸、鏡

1. 箸を歯で横にくわえる
2. 鏡で笑っている顔を見る



作り笑顔は歯磨きの時に！  
習慣にすることが大切！

## 睡眠休養感を高める習慣メニュー（性格も参考にしてみましょう）

すでにできている○、頑張ればできそう△、できそうにない×

- ① ( ) 毎朝ほぼ決まった時間に起きる
- ② ( ) 朝食は、良く噛みながら毎朝食べる
- ③ ( ) 午前中に太陽の光をしっかりと浴びる
- ④ ( ) 昼食後から午後3時の間で、30分以内の短いお昼寝（仮眠）をとる
- ⑤ ( ) 夕方に軽い運動や、体操や散歩をする
- ⑥ ( ) 夕方以降は居眠りをしない
- ⑦ ( ) めるめのお風呂にゆっくりつかる
- ⑧ ( ) 寝床でテレビや携帯、スマートフォン、パソコンを見たり、仕事をしない
- ⑨ ( ) 寝床で悩み事をしない
- ⑩ ( ) 休日も、起床時刻が平日と2時間以上ずれないようにする

☆ △をつけたものの中から目標を選んで実行してみましょう（1つでもOK）

## あなたはどのタイプ（性格ごとのお勧めメニュー）

活発タイプ…社交性が高く、活動的でエネルギーギッシュ

お勧め 成人①②,⑤～⑩

熟年①②,⑤,⑦～⑩

調和タイプ…親切で優しく、周囲と調和してうまくやれる

お勧め 成人①～③, ⑤～⑩

熟年①,⑨⑩

勤勉タイプ…真面目で、欲求を我慢でき、計画的に物事をこなす

お勧め 成人①～③,⑤～⑩

熟年①②,⑦,⑨⑩

好奇心タイプ…文化や芸術に関心高く、好奇心旺盛で、発想力が豊か

お勧め 成人①～③, ⑤～⑦,⑨⑩

熟年①②,⑤,⑨⑩

マイナス思考タイプ…不安やストレスを感じやすく、メンタルが弱い

お勧め 成人①～③,⑤～⑦,⑨⑩

熟年①②,⑤,⑦～⑩

# ストレス緩和のためのポイント

- ① 1人で抱え込まない。誰かに悩みを打ち明ける。
- ② 完璧主義を捨てる。何事も腹八分目が大切。
- ③ 目標の立て方を考え直す。
- ④ 休養と睡眠をとる。時間の有効活用。
- ⑤ 笑う、ユーモアを持つ。
- ⑥ 整理し忘れる。マイナス経験をプラスに。

持続的なストレスが一番良くない



## 前向き思考でストレス緩和

### マイナスからプラスへ転換

(例) 三日坊主だ → 三日も続いた

ストレスは、その人の  
**受け取り方次第!**



毎日に笑い!!

良いところさがし

ポジティブ  
リフレーミング

CHECK /



## 日常生活に取り入れてみよう 生活リズム健康法

※( )の中にすでにできていることには○、頑張れば出来そうなことには△、できそうにないものには×をつけてください。

- |  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| ① ( ) 毎朝(平日、休日ともに)、ほぼ決まった時間に起きる            | ⑩ ( ) 夕食後以降、コーヒー、お茶などのカフェインの摂取を避ける         | ⑱ ( ) 寝床に入る1時間前はタバコを吸わない                          | ⑲ ( ) 寝室は静かで適温にする                                 |
| ② ( ) 朝食を規則正しく毎日摂る。(特に朝食はきちんと食べる)          | ⑪ ( ) 夕食後以降、コンビニやカラオケボックスなどの明るいところへ外出しない   | ⑳ ( ) 寝床に入る1時間前には部屋の明かりを少し落とす                     | ⑳ ( ) 寝る前に脳と体がリラックス(音楽鑑賞・読書・ストレッチ)できるように心がける      |
| ③ ( ) 朝起きたら太陽の光をしっかりと浴びる                   | ⑫ ( ) 就床2時間以降、コンビニやカラオケボックスなどの明るいところへ外出しない | ㉑ ( ) 眠たくなってから寝床に入る                               | ㉑ ( ) 寝る目的での飲酒を避ける                                |
| ④ ( ) ほぼ毎日朝食で乳製品orバナナor納豆を摂る               | ⑬ ( ) めるめのお風呂(38~41℃)にゆっくりつかる              | ㉒ ( ) 寝床で悩み事をしない                                  | ㉒ ( ) 寝床で悩み事をしない                                  |
| ⑤ ( ) ほぼ毎日朝食で海苔or魚類or肉類を食べる                | ⑭ ( ) 長時間のテレビ視聴や、パソコンの使用は避ける               | ㉓ ( ) 寝る時は携帯電話を枕元から離れたところに置く                      | ㉓ ( ) 寝る時は携帯電話を枕元から離れたところに置く                      |
| ⑥ ( ) 日中はできるだけ人と接し、活動的に過ごす                 | ⑮ ( ) 寝床でテレビを見たり勉強・読書をしな                   | ㉔ ( ) 午前0時までには就寝する                                | ㉔ ( ) 午前0時までには就寝する                                |
| ⑦ ( ) 昼の15~20分の仮眠を行う                       |  | ㉕ ( ) 睡眠時間が不規則にならないようにする                          | ㉕ ( ) 睡眠時間が不規則にならないようにする                          |
| ⑧ ( ) 帰宅後(15時以降)は仮眠をとらない                   |  | ㉖ ( ) ひとりで悩み事を抱え込まず、誰かに相談する                       | ㉖ ( ) ひとりで悩み事を抱え込まず、誰かに相談する                       |
| ⑨ ( ) 夜、30分程度の運動をする(就床2時間前までに終わらせる)        |  | ㉗ ( ) 趣味の時間をつくり、気分転換をはかる                          | ㉗ ( ) 趣味の時間をつくり、気分転換をはかる                          |
| ⑩ ( ) 就寝2時間前までには夕食を済ます                     |  | ㉘ ( ) 今までに経験したことのないスポーツを始めるなど、新しいことに挑戦する          | ㉘ ( ) 今までに経験したことのないスポーツを始めるなど、新しいことに挑戦する          |
| ⑪ ( ) 夕食後以降、コーヒー、お茶などのカフェインの摂取を避ける         |  | ㉙ ( ) 目標を立てる時は、できそうなことから始める                       | ㉙ ( ) 目標を立てる時は、できそうなことから始める                       |
| ⑫ ( ) 就床2時間以降、コンビニやカラオケボックスなどの明るいところへ外出しない |  | ㉚ ( ) 「何事も完璧にしなければならぬ」と考えず、「8割方できたら上出来だ」と考えるようにする | ㉚ ( ) 「何事も完璧にしなければならぬ」と考えず、「8割方できたら上出来だ」と考えるようにする |
| ⑬ ( ) めるめのお風呂(38~41℃)にゆっくりつかる              |  |   |   |
| ⑭ ( ) 長時間のテレビ視聴や、パソコンの使用は避ける               |  |   |   |
| ⑮ ( ) 寝床でテレビを見たり勉強・読書をしな                   |  |   |   |

## ◎ 生活改善のために ~あなたの行動改善の目標を決めましょう~

上記のチェックリストで、△(頑張ればできそうなこと)の中から3つほど、自分で改善しようと思う目標を選び番号を記入してください。

☆目標1

☆目標2

☆目標3

MIN-ikuのHP

