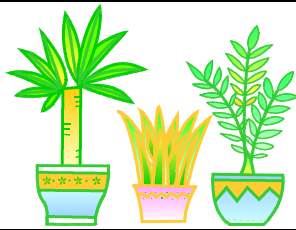


# 相談室から お届けします



令和4年7月22日

市立札幌清田高等学校  
総務部教育相談担当 発行

こんにちは。清田高校相談室からお届けします「相談室だより」です。  
8月のスクールカウンセラー来校日をお伝えします。

8月スクールカウンセラー来校日

8月24日(水) 8月31日(水)

みなさんは質のよい睡眠がとれていますか？ 質のよい睡眠といっても、その時間やパターンには個人差があります。今回は、「どうしても眠れない」ときの対処法を紹介したいと思います。

## ■ どうしても眠れない(兆候)が現れたらどうする？～不眠を長引かせないために～

### 1. よく眠れなくても朝は同じ時刻に起床しましょう

よく眠れない日が続いた時に、できるだけ長く眠ろうとして、いつまでも布団にいと、翌日の寝つきを悪くするとともに、睡眠-覚醒リズムを乱す原因となります。朝は同じ時刻に起きるようにしましょう。

### 2. 前の日の眠りが悪くても早く布団に入るのはやめましょう

早すぎる入床も睡眠-覚醒リズムを乱すこととなります。夜中に何度も目を覚ましたり、朝早く目覚めることにもつながります。

### 3. 日中の活動量は落とさないようにしましょう

眠れなかった翌日は体がだるく感じますが、できるだけ昼間体を動かすようにしましょう。

### 4. 昼寝はできるだけ控えましょう

昼寝は翌日の睡眠量を減少させるため、特に30分を超える長時間の昼寝はお勧めしません。

### 5. 眠りが悪化しても心配するのはやめましょう

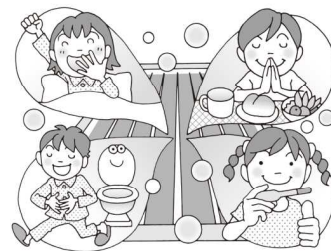
ストレスフルな生活で睡眠の質が悪化するの、むしろ当たり前のことかもしれません。必要以上に眠れないことを不安に思うことで、かえって睡眠を悪化させる悪循環が作られることもあります。

### 6. 一度床から離れましょう

布団の中で眠れず苦しい時間を過ごすことは、不眠を形成する要因となります。眠れないときは一度布団から離れて、リビングルーム等でリラクゼーションを心がけるようにしましょう。ソファでうとうとしはじめたら、布団に戻るタイミングです。

### 7. 眠ろうとするのではなくリラックスすることを心がけましょう

眠れない時は、眠らなくちゃと頑張ってしまうがちです。しかし、頑張ると眠ろうとすると、かえって自律神経が興奮し、覚醒度が高まる矛盾が生じます。眠れない時ほど眠ろうと努力せず、心身がリラクゼーションできるような環境に身をおき、ゆったりと楽しめる行動をとることが、自律神経を鎮め眠りを促します。



参考：国立精神・神経医療研究センター 「睡眠健康を保つために」