

「眠れない」にこまっている人はたくさんいます。

 あるデータによると

- ◇ 子どもの3～4人に一人は、睡眠に何らかの問題をかかえているといわれています。
- ◇ また、大人もふくめて、入眠障害＝寝つきが悪い、という人は20%もいるのだそう。

「寝つきが悪い」の原因 → 色々あるけど、その1つは「寝る前は色々なことを考えてしまう」

人間という生き物は、何もすることがないと、自動的に何かを考えてしまうもの。  
その何かは、不安や心配なこと、過去のイヤな思い出など、ネガティブなものであることが多い。



### 人間の体のしくみ

寝る時は体の神経は「ゆったり・リラックス」モードにならないといけないのに  
ネガティブなことを考えると、体の神経が「緊張・戦闘・興奮」モードになってしまい  
眠れなくなってしまう。



どうすればネガティブなことを考えずにすむの??

A 「なるべく考えないようにしましょう」 →



ブッブー



### 心理学マメ知識「皮肉なりバウンド効果」

かいてつ

あることを思い出さないようにすればするほど、かえってそれを意識して思い出してしまう心理現象。  
「シロクマのことはぜったい考えたらダメ！」と言われると、逆にシロクマのことが頭の中に浮かんできちゃう、という有名な実験があるよ。



つまり「ネガティブなことを考えないようにする」は逆効果

じゃあどうすれば??



ほうほう

他のことで頭をいっぱいにして、ネガティブなことが頭に入り込むスペースをなくす

オススメ!!

『シャッフル睡眠法』と『5-4-3-2-1法』

昔の恋が忘れられない...という人は、忘れようとすればするほど逆効果  
そんな時は新しい恋をした方が忘れられるってこと

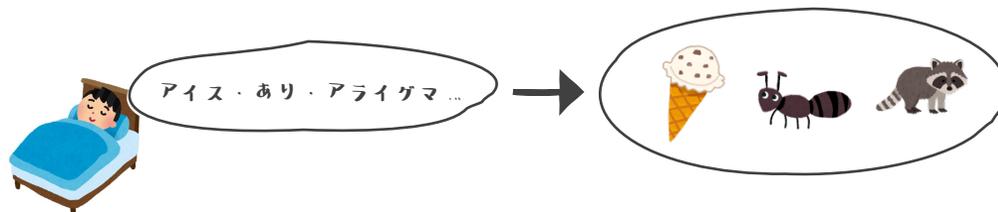




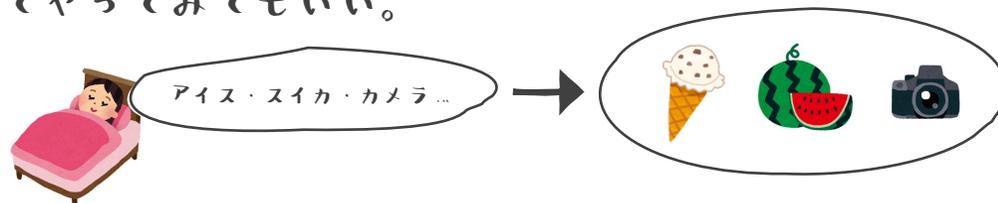
## 『シャッフル睡眠法』

かいせつ

- ◇ なんでもいいので、1つ文字を選ぶ。
- ◇ 例えば、「あ」を選んだら、「あ」から始まる言葉を思い浮かべる。  
そして、その言葉と一緒に、映像も思い浮かべる。それをずっと続ける。



- ◇ 思い浮かべるのが難しくなってきたら、文字を変えて続ける。
- ◇ しりとりにしてやってみてもいい。



### プラスワンポイント

YouTubeで「シャッフル睡眠法」と検索すると、いい感じのBGMとともに、ただひたすら言葉を読み上げてくれる動画がたくさん出てくるよ。最初はちょっと笑えるけど、けっこう眠れるかも。





かいせつ

## 『5 - 4 - 3 - 2 - 1 法』

◇ 今、聞こえる音を5つ、頭の中で言葉にする。

エアコンの音、ふとんのカサカサする音、外から聞こえる車の音、自分の呼吸音 など...

◇ 今、肌を感じているものを5つ、頭の中で言葉にする。

頭に枕があたっている、背中がふとんについている、足にパジャマがふれている など...

◇ 続けて、聞こえる音を4つ、肌を感じているものを4つ、頭の中で言葉にする。

◇ このようにして、次は3つずつ、2つずつ、1つずつ、と頭の中で言葉にする。

◇ やっているうちに、今はいくつ数えたのか、わけがわからなくなることもあるけど、

それはそれで、そのことで頭がいっぱいになっているので、うまくいっている証拠。



### プラスワンポイント

これに「見えているものを頭の中で言葉にする」を付け加えると、寝る前だけではなく、落ち着かない時、不安な時、パニックになった時、イヤなことを思い出して苦しくなった時などにも効果があるよ。

