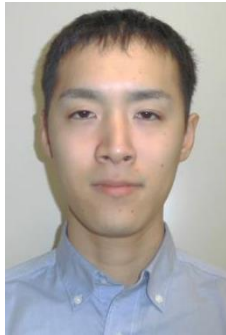


学生相談室便り

2月 担当:中田



中田 翔太郎
担当:水、金
9:00~12:00

睡眠リズムを整える ～中田の場合～

先月は坂田先生が「睡眠リズムを整える」というテーマで、3つのポイントを挙げました。今回は、その具体例として私自身の経験や実践を紹介します。参考になるかはわかりませんが、「こんな方法もあるんだな」と記憶の隅に残れば幸いです。

・眠気が出てから布団に入る

私はベッドに入ってから寝付くまで時間がかかりやすく、この方法をよく実践しています。20分ほどして眠気がやってこなければ一度体を起こし、ベッド上でラジオを聴いたり、読書をしたり、お香を焚いたり、瞑想(マインドフルネス)を行ったりしています。1時間ほど経っても眠気がやってこなければ、市販の睡眠導入剤を飲むことにしています(実際に飲むことは少ないです)。

・起きる時間を一定に

実践を心掛けていますが、休日は失敗しがちです…。家族と同居しているのですが、決めた時間に起きれなかった時は、夕食時に「今日は起きれませんでした」と告白するという罰ゲームを課すようにしています。

・睡眠時間にこだわらない

普段から意識しています。巷では「最低〇時間は寝たほうが良い」という言葉を見聞きしますが、その「〇時間」という言葉に縛られて夜が苦しいと感じた時期がありました。ベッドに入っても眠くならないときは、「〇時までには起きればそれでいい」と言い聞かせて、体を起こし上記のように過ごしています。