

## こころの反応に対処する【睡眠編】

新型コロナウイルスの拡大によって、自粛を始め、生活全般に大きな影響を与えています。それによって、皆さんの心や体には、様々な変化や不調が生じやすくなっていると思います。

こうした危機状況において、不安や怒り、寂しさなどネガティブな感情や、心身の不調が起こることは、自然な反応です。そのことを理解した上で、紹介したポイントも参考に、今出来るから対処していきましょう。

十分な睡眠は、こころと体の健康を保つために、とても有効です。

しかし、自粛やオンライン授業での生活で、睡眠リズムと睡眠の質を保つことが、とても難しくなっています。活動と休息（睡眠）のメリハリをつけること、睡眠環境を整えることで、改善が期待できます。



### ○活動と休息のメリハリをつける

◇起床時：日光を浴びる（カーテン・窓を開けるだけでも OK!）

：寝る時用の服から着替える

◇日中：無理のない範囲で運動をする（ラジオ体操、足踏み、ストレッチ、筋トレ）

：食事のリズムを一定にする（出来れば3食）

：部屋の中で、活動スペースと休息スペースを分けて過ごす

（ベッドや布団で過ごすのは、寝る時だけ。それ以外は近付かない）

◇睡眠前：ルーチンを作って、寝る体制を整える

例：お風呂→ストレッチ→アロマ

例：筋トレ→シャワー→リラクゼーション音楽を聴く

：寝る時用の服に着替える

：寝る前は、スマホ、PC、TV など、液晶画面を見ない

（PC やスマホの電源を落としてしまうのもアリ）

：眠れない時は、一旦寝床を離れ、眠くなってから寝床に戻る

### ○睡眠環境を整える

：明るさ 寝る前は液晶を見ない。照明を暗くする。

豆電球、キャンドル、アロマランプなどを活用

夏は日の出が早いため、カーテンを遮光にするのもアリ

：温度 エアコン、扇風機、加湿器などを必要に応じて利用

服装や寝具での調整も ※暑すぎる・寒すぎると眠れません！

：寝酒はしない ※寝つきが良いと感じても、睡眠の質を下げます！

