

パフォーマンスをあげるための

睡眠

ちゃんと寝ているのに、朝起きるとだるい…。
こんなことはありませんか？
睡眠は時間も質も大切。
いい睡眠は、いい仕事につながります。



Point 眠りの注意ポイント

- ◆お酒は飲めば飲むほど眠れない。実はアルコールは分解されると覚醒作用があります。たくさんお酒を飲んだ次の日は朝早く目が覚めたりしませんか？ですから、お酒を飲むと質の高い睡眠を取ることはできません。気をつけましょう。
- ◆コーヒー、紅茶、カフェイン飲料は、就寝前4時間以内は×。
- ◆たばこのニコチンは交感神経を刺激するので、就寝前1時間は、吸わない。
- ◆寝だめは×。睡眠は貯金できません。
- ◆寝る前、気になるストレスのカテゴリズ&サマライズを行う。脳は寝ている間に記憶の整理を行います。寝る前にその日あったことや、その日感じたことを整理しておくことによって、寝ている間の記憶の整理がスムーズにできます。

川西 最近、働く人のメンタルヘルスの領域では睡眠が話題になっていると聞きますが、実際に企業に出向いている錦織さんからご覧になって、眠りづらいなど睡眠に関する悩みを訴えるといった現状はありますか？

錦織 そうですね。特に忙しくて夜遅くまでお仕事をなさっている方に多く見受けられますね。夜遅くまで仕事をして帰宅しても、なかなか頭を切り替えることが難しいのです。仕事のことが頭から離れない。夜寝るときも仕事のことを考えてしまうということから、寝入りづらいという症状が出るようなことがあります。睡眠障害にはいろいろな種類があり、このような眠ろうと思ってもなかなか寝付けないもの(入眠困難)、夜中に何度も目が覚めるもの(中途覚醒)、朝早く目が覚めてしまいそれ以降寝付けないもの(早朝覚醒)など、さまざまです。

川西 脳が興奮しているのですね。

錦織 そうですね。脳が興奮して寝付けないことから悪循環のサイクルに入ってしまうことがよくあります。仕事のことを考えて、なかなか寝付けないということから、朝起きても熟睡感がなくすっきりと目覚めることができません。その結果、昼間突然眠くなったり、体がすっきりせず能率が悪かったりということが起こります。結局その日も夜遅くまで仕事をするので、この悪循環のサイクルから抜け出すのが難しくなってしまいます。すなわち、夜眠れないということから昼間のパフォーマンスに大きな影響が出ているのです。

川西 昼間のパフォーマンスが下がるというのは、働く人にとって大きな問題ですね。それでは、夜ぐっすり眠るための対応策を教えてください。

錦織 よく眠るためには、眠りの準備が大切です。眠りの準備には様々な方法があります。

- ① **昼間、体を使った活動をする**こと。
運動などで疲れているときは、すぐ眠れますよね。
- ② **明かりの調整**。
寝る直前まで蛍光灯などの明るい光を浴びていたのでは、脳が眠る準備をしてくれません。眠る前は、明かりの調整をしてください。このときに、アロマ効果のあるろうそくを焚くのもお勧めです。
- ③ **寝る前のリラックス時間**。
寝る直前まで緊張していたのでは、なかなかゆったり眠ることができません。ゆっくりお風呂に入ったり、好きな音楽を聴いたり、ぼーっとしたりと、リラックスする時間を持つことで、徐々に全身が眠りの準備をします。自分なりのリラックス方法を見つけてください。アロマやストレッチなどもよいでしょう。
- ④ **眠りのためのグッズ**。
自分に合った布団や枕を探すのもよいでしょう。

川西 忙しいとついつい睡眠時間を削りがちになりますが、眠りの必要性とは？

錦織 私たち人間は、眠っている間に体も脳も休養します。ですから睡眠時間が充分でないと、次の日活動するだけのエネルギーがなくなってしまいます。

また、脳は寝ている間に記憶の整理をされていると言われています。大切に長期にわたって保存する記憶とそうでない記憶を分けています。睡眠をきちんととっていないと、記憶がきちんと整理されません。後で思い出そうと思っても、なかなか思い出すことができなくなってしまうのです。仕事上でも記憶力というのはとても大切な役割を果たしていると思いますが、このように、睡眠は実はパフォーマンスと直結しているのです。

川西 由美子先生

EAP総研株式会社エグゼクティブコンサルタント



メンタルヘルスクア分野のコンサルタントとして、幅広く活躍。著書に「ココロを癒せば会社は伸びる」など多数。

錦織 ひとみ先生

EAP総研株式会社所属、EAPコンサルタント



企業で働く方々のメンタルヘルスのために、EAPコンサルタントとして活動。カウンセリング、各種メンタルヘルスセミナーなどの活動も行っている。