

暑くなり、寝苦しい季節がやってきました。コロナ禍の中、外出の機会も少なくなり、生活リズムが崩れ、睡眠に問題を抱える方も少なくないようです。今月の総合相談室だよりでは、睡眠について書いていきたいと思います。

みなさんの中にこのような体験をされた方はいないでしょうか。

明日はゼミで重要な発表。早めに布団に入り万全の体調で臨もうっと。うーん、早く寝たいのにどういう訳か逆に頭が冴えてしまう。いかん、いかん、このままでは明日の体調が・・・と焦り覚えるものの、眠りは中々訪れず。ガーン、気が付いたらすっかり外は明るくなっている。ボロボロの体調で本番を迎えるという最悪の状況！

なんとかこういう状況は防ぎたいものです。良質な睡眠を取るには様々な点に配慮することが欠かせませんが、ここでは入眠に焦点を充て進めたいと思います。

睡眠はサーフィンに例えられることがあるそうです。サーフィンにはサーフボード、ウェットスーツ、フィンなどの道具が必要になります。道具を一式揃えたら、いざ波に乗るため沖まで出陣。良い波が来るのをただ待ちます。そして、波が来たときに、“よっしゃー”とタイミングを逃さず乗ります。波が来るまでの間に待ちきれず、“波よ早く来い！早く来い！”と願ってしまいそうですが、もちろん、願ったところで波が都合よく来てくれるわけがありません。ましてや、“なんで来ないんだよ！”とイライラしていたら、逆に力んでしまい悪影響です。

入眠も同様のことが言えると思います。定時に起床し、陽の光を浴び（これにより眠気を誘うメラトニンが14時間後くらいに分泌）、長時間の昼寝は取らず、就寝前にコーヒーを飲まない、携帯電話に触れないといったことは正にサーフィンの道具の準備に該当します。眠りの準備は万端で、後は「眠り」という波が来るのを待つのです。ここで、“早く眠らなきゃ”とか、“なんで眠れないの？”と考えても、波が来ないのと同様に、眠りは訪れてくれません。むしろ、“いずれ眠りは来るだろう”、“今日眠れなくても、明日眠ればいいし”くらいの気持ちで臨んだ方が肩の力が抜けて眠りに入りやすいかもしれません。

また、寝つきが悪い日々が続くことで、寝床に入っても、“今日も眠れないのではないだろうか？ どうしようー”とどこからともなく不安が出て、眠ることができなくなるという状況もあります。

これは、眠れない経験を繰り返すことで、「布団」＝「眠れない場所」という条件づけが出来上がっている可能性があります。そのため、「布団」＝「眠る場所」という新しい条件づけを作り直す必要があります。少し面倒ですが、布団に入り10分～20分程度経っても眠ることが出来ないときは、一端布団から出て、眠気が来るのをしばらく待ちます。そして、眠気が来たら布団に入ります。このような日々の積み重ねを繰り返しているうちに、次第に「布団」＝「眠る場所」という条件づけが成り立ってくるようになります。

寝る時にどうしても考え事をしてしまうという場合には、「認知シャッフル睡眠法」という方法もあります。この睡眠法は4、5年ほど前からインターネットメディア等で紹介されているので、もうすでにご存じの方もいらっしゃるかもしれません。この方法は論理的に考えているときよりも、ランダムな思考をしている方が眠りやすくなるという原理に基づいて考えられた方法のようです。やり方はシンプルです。まずは、鉛筆、雲、アイスクリーム のような簡単な言葉を思い浮かべます。次に、その言葉の情景を10秒程度イメージします。この単語→情景→単語→情景というただ脈絡のないイメージを繰り返すだけで、不思議なことに眠りに陥るといふ訳です。単語を考えるのが苦手だという場合は、YouTubeを検索すれば、単語をつぶやいてくれる動画もあるので、そのような素材を使うのも一つかもしれません。注意点としては、しっかりと情景をイメージさせようとしないことです。頭がさえてしまうため、やんわりとしたイメージで大丈夫です。また、自分にとって嫌なイメージを思い出させる単語は入眠の妨げになるため、YouTubeなどを用いる際には事前に単語の確認をしておく方がよいでしょう。

今回、簡単に入眠について書きました。不眠に関しては心理的な要因だけでなく、身体疾患などに様々な要因から生じている場合もあるため、上記のような方法で対応出来ない場合もあります。もう少し細かいことを知りたいということがありましたら、気軽に総合相談部門をご利用ください。

専任カウンセラー 中村有吾