

安眠・快眠への第一歩

愛媛大学大学院教育学研究科 熊野みき

安眠・快眠とは

なかなか寝つけなかったり、一度寝入っても夜中に目が覚めてしまったり、ぐっすり眠れていないと感じた経験は、誰しもあるのではないのでしょうか。

ぐっすり眠れることを、安眠と言ったり、快眠と言ったりします。

そのような名称がつけられた方法やグッズも巷にはたくさん溢れています。個人差はありますが、1日7〜8時間寝ているとすると、1日の約1／3は睡眠の時間です。それが毎日続くと考えると、私たちが生きている時間の約1／3は寝ている時間とも考えられます。そうしたこともあつてか、安眠や快眠の方法やグッズへの関心は高く、それらを取り入れて実践されている方も少なくないと思われます。かくいう私もその一人で、一時期、睡眠グッズを熱心に調べて、色々試してみた時期がありました。布団売り場で話を聞いたり試してみたり、手ごろなグッズは

買って使ってみたり、宣伝文句に惹かれて手に取ったものも少なくありませんでした。そして、たくさん情報や商品の中から、自分の安眠・快眠のためにと選んでは、しばらくするとしなくなったり、使わなくなったたり、ということの繰り返しでした。そんな中で気づいたのは、自分に合った安眠や快眠の方法・グッズというのは、自分にしか分からないうし、宣伝通りにみんなが同じように満足するわけではない、ということでした。当たり前のことかもしれませんが、まずは自分の睡眠の状態について、自分自身でどのくらい認識できているか、そして、ぐっすり眠れていると感じる時の身体の状態を自分で把握できているかが大切なのだと思います。

身体感覚に

注意を向けてみる

例えば、布団に入って身体を横たえた時、自分の身体の様子を感じ

られるでしょうか。起きている間に、立ち姿勢や座り姿勢など長時間同じ姿勢を取り続けていると、身体の関節や筋肉が縮こまり、身体を横たえた時、不快感や痛みを感じる人もいます。時にはそのまま眠りに落ちることもあるかもしれませんが、布団の中で関節や筋肉が緩まり、べたべたと布団に身体がくっつき、何とも言えない安心感を感じられたり、ほっとして全身の力が抜けたら、そうした感覚を感じられているのでしょうか。また、入眠時の寝姿勢も人それぞれだと思いますが、自分にとって心地よい体勢を知っていますか。仰向けが眠りやすい人、横向きが落ち着く人、うつ伏せが心地よく感じる人、様々です。

身体がリラックスしている状態を自分で知ることが、安眠や快眠のための第一歩なのかもしれません。自分の身体感覚に注意を向けて、伸びていたり縮こまっていたりすると、痛みや疲労感を感じる

場所、力が抜けて気持ち良く脱力している感じ、温かくなっていく手や足先の感覚を感じてみる。安眠や快眠の方法・グッズは、こうした自分の身体感覚を感じられるからこそ力を発揮し、リラックスの状態へと助けてくれるものではないのでしょうか。

自分の身体に注意を向けることは、丁寧に自分に向き合うことや、自律訓練法、マインドフルネスといった心理臨床の場で行われることとも近いかもしれません。頭の中を巡る思考を一旦置いておき、自分の身体に注意を向け、身体感覚を十分に感じることに。私たちは、イライラや不安などの感情も体験しますが、身体を持って生活しています。意識を手放す眠るという行為に入る前に、自分の身体感覚に注意を向けてみるのもよいかもしれません。