

NEWS *Club* OA

第52号

睡眠とメンタルヘルスの深い関係
～ぐっすり眠るための5つのヒント～

ハートフル・ラボ優心

代表/法人向けメンタルヘルスサービス

EAP機関/公認心理師

武澤 充孝



2024年1月31日発行

睡眠とメンタルヘルスの深い関係 ～ぐっすり眠るための5つのヒント～

■はじめに

「最近なんだか眠れない」「疲れているのに、夜になると頭が冴えてしまう」
——こんな悩みを抱えたことはありませんか？睡眠と心の健康（メンタルヘルス）は、私たちの生活を支える大切な要素です。特に女性や若者の間では、忙しい毎日やストレスが原因で睡眠が不規則になり、気づかないうちに心の健康にも影響を与えていることがあります。

この記事では、睡眠不足が心を与える影響と、ぐっすり眠るために今日からできるヒントをお伝えします。睡眠にちょっとした工夫を取り入れるだけで、心が軽くなり、毎日がもっと楽しくなるかもしれませんよ！

■睡眠不足がメンタルに与える影響

睡眠不足が続くと、私たちの心にどのような影響を与えるのでしょうか？具体的には、以下のような変化が起こりやすくなります。

1. 感情のコントロールが難しくなる

疲れた日には、ちょっとしたことでイライラしてしまったり、いつもなら気にならないことに傷ついたりすることはありませんか？睡眠不足が続くと、感情をコントロールする力が弱まり、怒りや悲しみ、不安を感じやすくなると言われています。

2. 不安やうつリスクが高まる

慢性的な睡眠不足は、気分が沈みがちになる「うつ症状」のリスクを高めるとされています。また、不安感が増し、ネガティブな考えが頭から離れなくなることもあります。

3. 集中力や記憶力の低下

睡眠不足の状態では、学校や仕事での集中力が低下し、効率が悪くなることが多いです。「勉強したはずなのに、内容を全然覚えていない……」という経験をしたことがある人もいるのではないのでしょうか？

■質の良い睡眠をとるための5つのヒント

心と体を元気にするためには、睡眠の質を上げることが大切です。以下のヒントを参考に、少しずつ生活に取り入れてみてください。

1. 寝る1時間前はデジタルデトックスを

夜、ついスマホを触り続けてしまうことはありませんか？SNSをチェックしたり、動画を見たりしているうちに気づけば深夜……なんてことも。スマホやパソコンから出るブルーライトは、眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンの分泌を抑えてしまいます。

そのため、寝る1時間前にはスマホやパソコンから離れ、部屋の明かりを少し暗くして、心を落ち着ける時間を作りましょう。「どうしてもスマホを見たい」という場合は、ブルーライトカットフィルターや眼鏡を使うのがおすすめです。

2. 規則正しい睡眠スケジュールを保つ

「平日は夜型、週末は昼まで寝ている」という人も多いかもしれませんが、こうした生活リズムの乱れは体内時計を混乱させてしまいます。毎日同じ時間に寝て起きるよう意識するだけで、心地よく目覚められるようになりますよ。

特に、朝日を浴びることは体内時計をリセットするのに効果的です。忙しい方でも、カーテンを開けて朝の光を浴びる習慣をつけてみてください。

3. リラックスできる環境作りを

快適な睡眠のためには、寝室の環境も大切です。部屋を暗くし、静かな状態を保つことで、心が落ち着きやすくなります。また、アロマオイルやキャンドルを使うのもおすすめです。特にラベンダーやカモミールの香りは、リラクゼーション効果があることで知られています。

もし環境を整えても眠れないときは、布団の中で深呼吸をしてみましょう。「4秒吸って、7秒止めて、8秒吐く」というリズムを繰り返すと、自然とリラクゼーションできます。

4. 就寝前のルーティンを作る

寝る前に簡単なルーティンを取り入れることで、体が「そろそろ寝る時間だ」と感じるようになります。たとえば、ストレッチや読書、日記を書くことなどが挙げられます。反対に、激しい運動や頭を使う作業は避けるのがポイントです。

5. カフェインとアルコールの摂取を控える

夕方以降にコーヒーや紅茶を飲むと、カフェインが体に残り、眠りが浅くなってしまいます。代わりにハーブティーやノンカフェインの飲み物を楽しんでみてください。また、お酒は一見眠りを誘うように感じますが、実際には睡眠の質を下げる原因になるので注意しましょう。

■良い眠りがもたらすポジティブな変化

質の良い睡眠をとると、心にポジティブな変化が訪れます。たとえば：

感情が安定しやすくなる

ストレスへの耐性が高まる

エネルギーや集中力が回復する

毎日の睡眠を少し見直すだけで、心と体が軽くなる感覚をぜひ実感してみてください。

■困ったときは専門家に相談を

もし「眠りたいのに眠れない日々が続いている」「朝起きると気分がどんよりしている」と感じるなら、無理をせずに専門家に相談してみてください。公認心理師や睡眠専門医は、あなたの睡眠やメンタルに関する悩みを一緒に解決するお手伝いができます。

■おわりに

睡眠は、心と体の健康を支える大切な柱です。無理せず、できることから少しずつ取り組んでみましょう。あなたの毎日が、少しでも明るく、元気になることを願っています。

公認心理師 武澤充孝（たけざわ みつたか）

HP：<https://y-sin.com/>

Mail：kokoro-yusin@xui.biglobe.ne.jp/yusin857976@gmail.com

LINE⇒

