



嫌なことがあった夜の過ごし方

MD.ネット 作業療法士 菅原洋平

日本は彼岸をすぎて秋らしく、ようやく心地よい気温になってきました。どの国も心地よい季節になってきたと思いますが、実はこの時期になると各国から睡眠の相談がぐんと増えてきます。なかなか寝付けだけでなく、仕事もプライベートも忙しくなっていくため、その日にあった嫌なことが余計に頭の中に残りやすくなります。また、眠り始めの睡眠は現実に近い内容の夢を見る傾向があるため、寝ているのか起きているのか微妙な覚醒状態で、いつまでも嫌な記憶が頭の中に残ってしまいます。寝始めの90分がその人の眠りの質を決定づけるので、この大事な時間、嫌な記憶で脳が支配されると睡眠の質が低下してしまいます。さらに、人は寝ている間に細胞が修復するので体の疲れも取れないわけですね。心身ともに悪循環です。

嫌なことがあった時ほど、意識して過ごして欲しいのです。まず、寝る前のスマホをやめましょう。スマホのライトは、ドーパミンという感情を高ぶらせる神経伝達物質の分泌を亢進させてしまい

ます。電球の関係で部屋が暗くてスマホの画面が明るい方は尚更。スマホは11時過ぎから見ないように。顔の横に置いて寝ない方が良いでしょう。布団は寝るところ、という意識を脳にインプットしてください。近くに置くと、布団に入ってからスマホを見る、という行動がインプットされてしまいます。脳には、嫌な記憶を消す消去学習機能があります。しかし、ドーパミンの分泌が活発になると、脳が覚醒し消去学習機能が低下します。そうすると、いつまでも嫌なことが頭の中をぐるぐる駆け回り、考えがまとまらず、逆にいろいろな出来事が蘇ってきて、その出来事同士がくっついて蒸し返し連想が起こってしまいます。特に、生体リズムによってドーパミンが最も増える時間帯、夜中の0時から1時頃にスマホを見てみると、睡眠の質低下はさらに加速します。記憶を消す脳の機能も低下し、年中寝つきが悪く、ネガティブな感情に支配されてしまいます。

嫌なことがあったら、同僚の方とお酒を飲みに行ってもいいですよ。

誰かに話し、自分の感情を共感してもらえれば脳の疲れが吹っ飛びます（逆に同僚の方にもそうしてあげてください）。ただし、お酒を睡眠薬にしないように、こういう時こそ量は控えめに。話をお酒がわりにして。

寝る前は特に足を冷やさないようにしましょう。靴下を履くのはとても良いことです。寝ている間に剥いってしまったとしても先端が温かいと、それだけでも随分寝つきが良くなります。

堂々巡りが始まったら、声を出して「はい終わり」と自分に声をかけて考えるのをやめましょう。自然に止まりませんから、自発的に考えるのをやめます。耳から脳に伝わって、脳が落ち着きます。

家はリラックスするところであって仕事のことを考える場所ではありません。海外で戦う皆さんはリラックスする習慣は良い仕事をするための武器になります。些細なことですが大きな効果があります。是非取り入れてみてください。