

門真の 眠育



生活リズムを
正しく整え、
心も体も健康
な毎日を！

vol.9

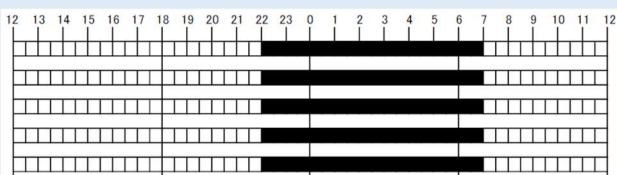


睡眠パターンの 例



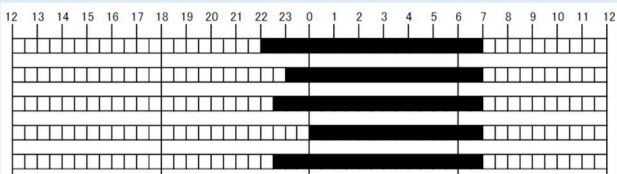
これまで、正しい生活リズムのために必要な行動について紹介してきました。今回は、そのリズムを生む睡眠の取り方について紹介します。**正しい睡眠パターン**が、正しい生活リズムにつながりますよ。

1、望ましい睡眠パターン



毎日**決まった時間に寝て決まった時間に起きる**のが続いている状態は理想です。またそれが「睡眠時間も十分」であればなお良しですね。

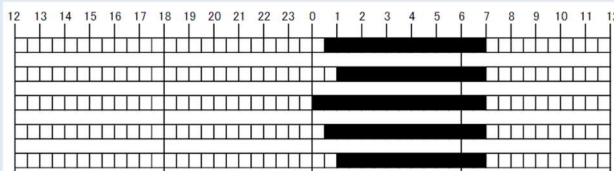
2、不規則な睡眠パターン



起きる時間は仕事や学校があるから一定でも、**寝る時間が不規則**なパターン。これが続くと、だんだんリズムが乱れ、夜更かしにつながり、心身に影響が出てくる可能性もあります。

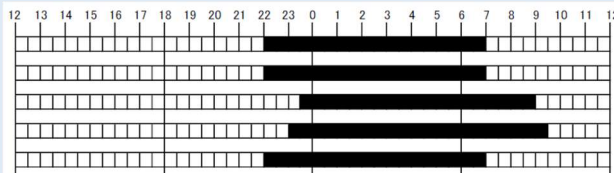
三池輝久 監修「みんなく」ハンドブック（2017）
三池輝久「子どもの夜ふかし 脳への脅威」（2014）参照

3、入眠が遅く睡眠不足パターン



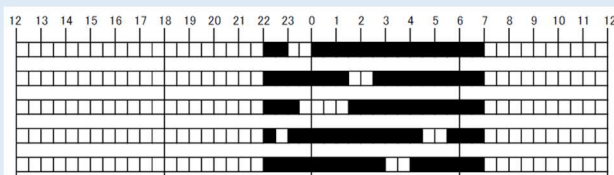
0時すぎの入眠が当たり前で時間もバラバラというパターンは、脳のリズムも乱れますし、そもそも睡眠時間が足りていません。

4、休日だけ長く寝るパターン



1時間長い程度であれば許容範囲ですが、**2時間以上、平日と休日**で差があると、リズムが乱れる恐れがあります。

5、途中で起きてしまうパターン



たまに目覚める程度であれば大丈夫ですが、グラフのように夜中に**頻繁に起きる**人は、何か**心の不安やストレス**が原因かもしれません。これが続くと、脳のリズムが乱れます。

みなさんはどのパターンが当てはまりましたか？忙しい現代社会と言われるますが、「1」の望ましいパターンを目指して、生活の見直しをしてみたいかがでしょうか。（スマホ、触りすぎていませんか？）

次回、「睡眠と不登校を考える」など。