

# 教職員メンタルヘルス通信

Vol.6 平成22年6月発行

こんにちは。教職員メンタルヘルス相談センターです。この通信では、皆さんのこころの健康に役立つ情報をお届けします。



## 今回の教職員メンタルヘルス通信は「睡眠」の話です。

みなさんはよく眠れていますか。十分な睡眠が得られないと、作業効率が悪くなり、不注意によるミスが多発します。ちょっとした居眠りが思わぬ事故につながる可能性もあるのです。

つまり、よい睡眠（快眠）はよい仕事につながるとも言えます。

睡眠環境の改善は、難しい本を読んだり、新しい技術を学んだりしなくても、すぐに取り組むことができます。また、時間や費用、労力をかけずにできる方法もあります。さあ、レッツトライ！

## 快眠度チェック！

自分の睡眠を「アテネ不眠尺度」で見直そう

下に示す各項目で、過去1カ月間に、少なくとも週3回以上経験したものをを選んでください。最後に、各選択肢についている点数を合計します。

問1．寝床についてから実際に眠るまで、どのくらいの時間がかかりましたか？	いつも寝つきはよい	0点
	いつもより少し時間がかかった	1点
	いつもよりかなり時間がかかった	2点
	いつもより非常に時間がかかった、あるいは全く眠れなかった	3点

問2．夜間、睡眠の途中で目が覚めましたか？	問題になるほどのことはなかった	0点
	少し困ることがある	1点
	かなり困っている	2点
	深刻な状態、あるいは全く眠れなかった	3点

問3．希望する起床時刻より早く目覚めて、それ以降、眠れないことはありませんか？	そのようなことはなかった	0点
	少し早かった	1点
	かなり早かった	2点
	非常に早かった、あるいは全く眠れなかった	3点

問4．夜の眠りや昼寝も合わせて、睡眠時間は足りていましたか？	十分である	0点
	少し足りない	1点
	かなり足りない	2点
	全く足りない、あるいは全く眠れなかった	3点

問5．全体的な睡眠の質について、どう感じていますか？	満足している	0点
	少し不満である	1点
	かなり不満である	2点
	非常に不満である、あるいは全く眠れなかった	3点

問6．日中の気分は、いかがでしたか？	いつもどおり	0点
	少し減った	1点
	かなり減った	2点
	非常に減った	3点

問7．日中の身体的および精神的な活動の状態は、いかがでしたか？	いつもどおり	0点
	少し低下した	1点
	かなり低下した	2点
	非常に低下した	3点

問8．日中の眠気はありましたか？	全くなかった	0点
	少しあった	1点
	かなりあった	2点
	激しかった	3点

あなたの不眠得点は

点

結果は裏面に！

お疲れさまでした。8つの質問項目の各得点(0～3点)を、全て足し合わせて総得点を出してください。



アデネ不眠尺度

結果発表!

あなたの不眠得点は何点でしたか？得点別アドバイスを用意しました。ぜひ参考にしてください。



不眠得点	アドバイス
総得点が4点未満の人	まずまずの睡眠が取れています。運動や食事などの生活習慣を見直せば、さらに快適な睡眠があなたを待っています！
4～5点の場合	不眠症の疑いが少しあります。でも、幸いなことに、生活習慣や睡眠環境を工夫すれば、心地よい眠りにたどり着ける可能性が高いレベルです。眠れなくても横になって、からだを休めましょう。また、心配事や強いストレスを感じるような出来事があれば、解決策を考えましょう。
総得点が6点以上の方	不眠症の可能性が高いです。日中、かなり強い眠気を感じているはず。その眠気を放っておくと、仕事でのミスや間違いが多くなり、さらに不眠の原因を作ってしまうことにもなりかねません。早めに専門医の診察を受けることをおすすめします。

今日からできる

## Let's 快眠計画!

これであなたも快眠プロデューサー!?

### 寝具にこだわる

当センターで勤務する相談員の一人は自称「不眠体質」。眠りにつくまでの時間を快適に過ごせるよう、寝具選びには相当こだわっているとのこと。

布団やベッドを買い替えなくても、枕カバーやシーツ、カバーを変えるだけでも気分転換になります。そこまでの余裕がなければ、洗いたてのものに交換するだけでもやってみる価値あり。



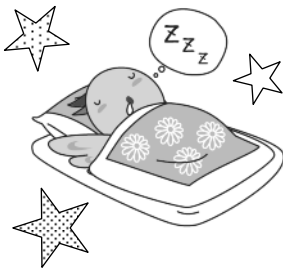
### 太陽光を浴びる

太陽光を浴びると「セロトニン」という脳内物質が増加します。セロトニンは、時間の経過とともに「メラトニン」というホルモンに変化します。このメラトニンに眠りを催す作用があるのです。

メラトニンは一日をかけてじっくり生成されます。研究によると、睡眠に必要なメラトニンが蓄積されるには、約14～16時間かかるそうです。つまり、眠りに就きたい時刻の約14～16時間前には起床しておく必要があるということです。

### カフェインの取り過ぎに注意

目覚めの一杯は眠気覚ましには効果的です。しかし、カフェインによる覚醒効果が夜まで残っていると、眠りには悪影響です。カフェインはコーヒーだけでなく、コーラなどの清涼飲料水、市販の栄養ドリンクにもかなりの量が含まれています。ご注意ください。

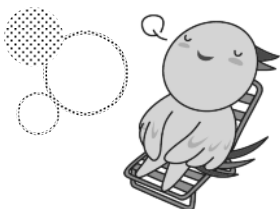


### 「眠らなくてはいけない!」とあせらない

眠りにつく2～4時間前というのは、実はもっとも寝つきが悪い時間。ですから、寝だめをしようと早く床についても眠れないのは当然なのです。また、「早く眠ってしまわなくては!」と思えば思うほどかえって緊張してしまい、悪循環です。眠れなくても、「眠れたらいいなあ～」と、眠気を心待ちにするぐらいの気持ちで過ごしましょう。

< 公立学校共済組合兵庫支部からのご案内 >

## 教職員メンタルヘルス相談センター



こころの健康に関して、電話、面接、eメール等による相談を受け付けています。なお、面接をご希望の場合は、予約が必要です。

受付：月曜日～金曜日 9:00～17:00

場所：兵庫県庁2号館11階

0120-165-565 (フリーダイヤル)

メールアドレス mental\_sodan1@pref.hyogo.lg.jp

臨床心理士が対応いたします。お気軽にご相談ください。