

# 教職員メンタルヘルス通信

Vol. 20 平成 24 年 1 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。

よろしく  
お願いします!



今回の通信のテーマは「睡眠と生活リズム」です。

今年はいじめてのメンタルヘルス通信をお届けいたします。

今回は「睡眠と生活リズム」を特集します。睡眠はこの通信でもすでに何度か取り上げて来たテーマですが、メンタルヘルス不調のためにやむなく療養された教職員の多くが、ご自身のメンタルヘルス不調に気づいたきっかけは不眠だったと回答しておられます(平成 21 年、兵庫県教育委員会事務局教職員課調べ)。

私たちは人生の 3 分の 1 を睡眠に費やすと言われていました。起床して活動している時間と同じく、眠っている時間もまた人生の一部です。大切にしたいですね。

## 教職員メンタルヘルス通信 バックナンバーのお知らせ

公立学校共済組合兵庫支部のホームページから「教職員メンタルヘルス通信」のバックナンバーをご覧ください。ぜひどうぞ。

【教職員メンタルヘルス通信の配信について】

<http://www.hyogo-c.ed.jp/~kyoshokuin-bo/mentalhelthhome.html>

このバナーを  
クリック!

教職員メンタルヘルス通信

## 職員研修で「傾聴」の練習をしました。

「えらそうな態度」で相手の話を聞いてみましょう。

よっしゃ、やるでえ〜!

注: 話し手は不快な気持ちになる、というオチです。

腕を組む  
足も組む



フツーに話し続ける話し手

それで〜

はあ?

\* 迫真の演技



日々、生意気盛り世代にもまれていたせいか、ロールプレイの展開がねらいどおりにならず。

何にも感じず...

これって職業病?



## 生活リズム健康法

下記のリストは、日常生活に取り入れ継続することで、睡眠健康増進や認知症予防に有効な生活習慣を示しています。チェックしてみましょう。

### ①あなたの生活習慣をチェックしてみましょう。

回答欄に、すでにできていることには○、がんばればできそうなことには△、できそうにないものには×をつけてください。



NO	回答	質問	NO	回答	質問
1		毎朝ほぼ決まった時間に起きる。	14		ぬるめのお風呂にゆっくりつかる。
2		朝食は、よく噛みながら毎朝食べる。	15		寝床でテレビを見たり、仕事をしない。
3		午前中に太陽の光をしっかりと浴びる。	16		寝室は静かで適温にする。
4		日中はできるだけ人と会う。	17		寝る前に、リラックス体操(腹式呼吸)を行う。
5		日中はたくさん歩いて活動的に過ごす。	18		眠るために、お酒を飲まない。
6		趣味などを楽しむ。	19		寝床で悩み事をしない。
7		日中は、太陽の光に当たる。	20		眠くなってから寝床に入る。
8		昼食後から午後 3 時の間で、30 分以内の昼寝をとる。	21		8 時間睡眠にこだわらず、自分に合った睡眠時間を規則的に守る。
9		夕方に軽い運動や、体操や散歩をする。	22		睡眠時間帯が不規則にならないようにする。
10		夕方以降は居眠りをしない。	23		たくさん文字を書き、新聞や雑誌など、読み物を音読する。
11		夕方以降、コーヒー、お茶などを飲まない。	24		1 日 1 回は腹の底から笑うようにする。
12		寝床に入る 1 時間前はたばこを吸わない。	25		いつもと違う道を通ったり、料理を作ったりするなど、新しいことに挑戦する。
13		寝床に入る 1 時間前には部屋の明かりを少し落とす。			

☆チェックの結果はいかがでしたか。無理のない範囲で少しずつ○を増やし、△や×が減るような生活習慣に変えていきましょう。

裏面につづく



②あなたの睡眠の満足度をチェックしましょう。  
次の質問に100点満点でお答えください。

1	寝つきの満足度は？	/100点
2	熟睡の満足度は？	/100点
3	日中のすっきり度 (疲労・眠気)は？	/100点



☆生活習慣の改善と併せて、満足度がどう変化しているかについて時々振り返りましょう。

③生活改善のために、  
あなたの行動改善の目標を決めましょう。

①のチェックリストで、△(がんばればできそうなこと)の中から3つ、自分で改善しようと思う目標を選び、番号で記入してください。

目標 1	
目標 2	
目標 3	

☆生活の中で実践できそうなものを選び、達成できたか記録しましょう。

## 快眠のためには生活習慣の見直しが有効

今号で紹介した「生活リズム健康法チェックリスト」は広島国際大学 田中秀樹教授によるものです。睡眠の改善のためには、睡眠に関する正しい知識に合わせて、実際に睡眠に有効な生活習慣を獲得・維持させていくことが大切です。

私たちの身体は、日中は活動し、夜間には睡眠をとるようにプログラムされています。この睡眠時間帯を決定しているのが概日リズム(Circadian rhythm: サーカディアンリズム)です。いわゆる「体内時計」と呼ばれる周期ですが、動物、植物、菌類、藻類などほとんどの生物に存在していると言われています。人間の場合は約24.2時間で1周します。

朝の太陽の光や食事は、私たちの体内時計を1日のリズムに調整します。日中の休息は昼寝でなくても構いません。目を閉じて休息するだけでも効果があります。視覚刺激が脳の情報処理の大半を占めているので、目を閉じているだけでも、脳の疲労は減るそうです。また、眠るためには脳や身体がリラックスしていることが大切です。就寝直前の喫煙、飲酒や熱い風呂への入浴は脳や身体を興奮させ、睡眠の質を悪化させてしまいます。

就床時刻の2~4時間前は、最も眠りにくい時間帯です。翌朝、早起きしたくて普段より早く寝床についたにもかかわらず、かえって眠れないことがあるのはこのためです。

## 睡眠障害に対処する12の指針

参考文献: 睡眠障害の対応と治療ガイドライン じほう 2002年

1	睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分 ○睡眠の長い人、短い人、季節でも変化、8時間にこだわらない ○歳をとると必要な睡眠時間は短くなる
2	刺激物を避け、寝る前には自分なりのリラクセス法 ○就寝前4時間のカフェイン摂取、就寝前1時間の喫煙は避ける ○軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、筋弛緩トレーニング
3	眠たくなってから床につく、就床時刻にこだわりすぎない ○眠ろうとする意気込みが頭を冴えさせ、寝つきを悪くする
4	同じ時刻に毎日起床 ○早寝早起きでなく、早起きが早寝に通じる ○日曜に遅くまで床で過ごす、月曜の朝がつかなくなる
5	光の利用でよい睡眠 ○目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン ○夜は明るすぎない照明を
6	規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣 ○朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はごく軽く ○運動習慣は熟睡を促進
7	昼寝をするなら、15時前の20~30分 ○長い昼寝はかえってぼんやりのもと ○夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響
8	眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに ○寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る
9	睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足もびくつき・むずむず感は要注意 ○背景に睡眠の病気、専門治療が必要
10	十分眠っても日中の眠気強いときは専門医に ○長時間眠っても日中の眠気で仕事・学業に支障がある場合は専門医に相談 ○車の運転に注意
11	睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと ○睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める
12	睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全 ○一定時刻に服用し就床 ○アルコールとの併用をしない

参考文献: 田中秀樹 2010 不眠の非薬物的アプローチ 実験治療 698 pp.88-93

(公立学校共済組合からのお知らせ)

## 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。お気軽にご相談下さい。

発行元: 教職員メンタルヘルス相談センター・兵庫県教育委員会事務局教職員課