

あなたのパフォーマンスを 最大限に高める睡眠の技法



睡眠不足がもたらす問題

🏠 現代人が抱える睡眠の問題

不眠症とまでは言わないが、睡眠に問題を抱えている人は意外と多い

100年前 → 現在

睡眠時間が1~2時間短くなっている



10年前 → 現在

スマホの普及により睡眠の量と質はさらに低下



🏃 睡眠不足による健康への悪影響

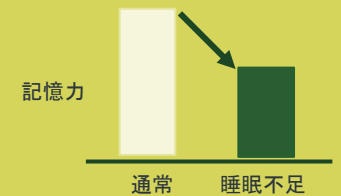
「何だか頭が働かない」「頭の回転が悪くなった」などの問題は睡眠不足が原因の可能性がある

🧠 睡眠不足の子供の脳をMRI画像解析してみる

海馬の灰白質の体積が小さいことが分かった



記憶力が低くなっている可能性がある



隣に位置する扁桃体にも影響を与える



感情のコントロールが効かず、落ち込みがちになったりする



睡眠のテクニック①

快眠ホルモン「メラトニン」を十分に分泌させてあげることで眠りを深く質の良いものにする

🏠 メラトニンをしっかり分泌させるコツ

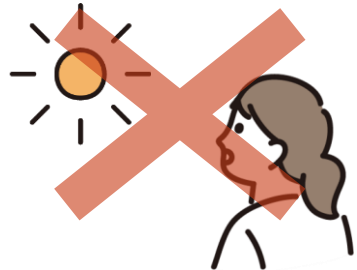
毎日しっかりと日光を浴びること



大切なのは
目の網膜に
十分な量の光が
入ること

⚠️ 注意点


太陽を直接見るといった行為は失明リスクがありますので
絶対にしないでください!!



🧑‍🦲 なぜ日光を浴びるとメラトニンが分泌されるのか

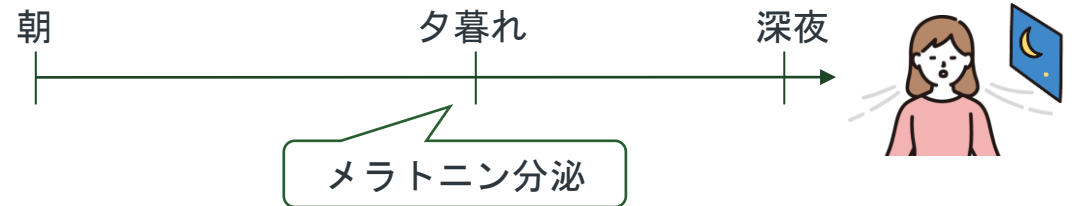
① 脳内の松果体にて
「メラトニン」が生合成される



② メラトニンが分泌されることで
「これから睡眠に入る」という
知らせが全身の細胞に届く



元来、私たちには体内時計が備わっており、外が暗くなるにつれ
自然とメラトニンの分泌が始まり、眠くなってくる



睡眠のテクニック①

日中に浴びる光の量が激減し、夜間に浴びる光の量が圧倒的に増える現代では深夜に簡単に眠くなったりしない

🏠 日中に浴びる光の量が減ることによる影響

幸福ホルモンと呼ばれる「セロトニン」の不足

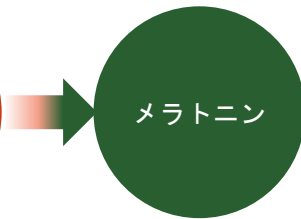
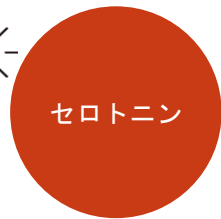
◇←○
↓
○→□ セロトニンの分泌量

ピーク

太陽の光を浴びて十分に分泌

分子構造が変わり徐々にメラトニンに変わる

減少



朝

夜

朝方にセロトニンが十分分泌されないことにより、セロトニンを原料とする「メラトニン」の量も減る



「セロトニン」の分泌量を増やすために



日光を十分に浴びる必要がある

日光時間の目安

※個人差や時期天候によって異なる

夏場や快晴時



15~20分くらい

冬場や曇りの時



30分くらい



注意点

室内灯の明るさは不十分



太陽光を浴びる



睡眠のテクニック②

強い覚醒効果がある「ブルーライト」をカットし、睡眠の質をあげる

⇔ 昔と現代で違う、「ブルーライト」の状況

昔

太陽光の中にのみ
ブルーライトが存在



ブルーライトを浴びている
時間を朝や昼、
浴びていない時間を夜と
体は判断していた

現代

明るい照明やスマホ、
パソコンの画面、テレビ
などにもブルーライトが存在



夜なのに、脳がまだ朝だと
錯覚し、メラトニンの分泌
が十分にされなくなる

💡 「ブルーライト」をカットするには

PCやスマホの設定を見直す



PCやスマホに付いている
ブルーライトカット機能を
設定する



フリーのソフトやアプリを
利用する

⚠️ 注意点

- ブルーライトカットメガネよりも設定を見直す方が効果的
- ブルーライトは身体を覚醒に導き、体内時計をリセットする役割があるため、完全にカットしてはいけない

- 日中はブルーライトをしっかりと浴び、夜間は浴びないようにすることが大切
- ブルーライトをうまく扱うことで日中は集中力を上げ、夜は睡眠の質を上げる

睡眠のテクニック③

毎回行う行動を意味する「ルーティン」。就寝前にルーティンを作ることで、毎日体に「今から睡眠に入る」と知らせることが出来るようになり、自然と眠気を促す。

🔄 おすすめのルーティン

入浴を済ませる



就寝の90分前には入浴を済ませること

ストレッチを行う



集中しすぎず、リラックスしながら行う

日記をつける



その日あった3つの良いことを書き出す(スリーグットシングス)と良い

⚠️ 注意点

就寝前に行うルーティンは基本的にどんな行動でも良いが、以下のことは絶対避けてください

NG行動

① 食事をする



② ブルーライトを浴びる

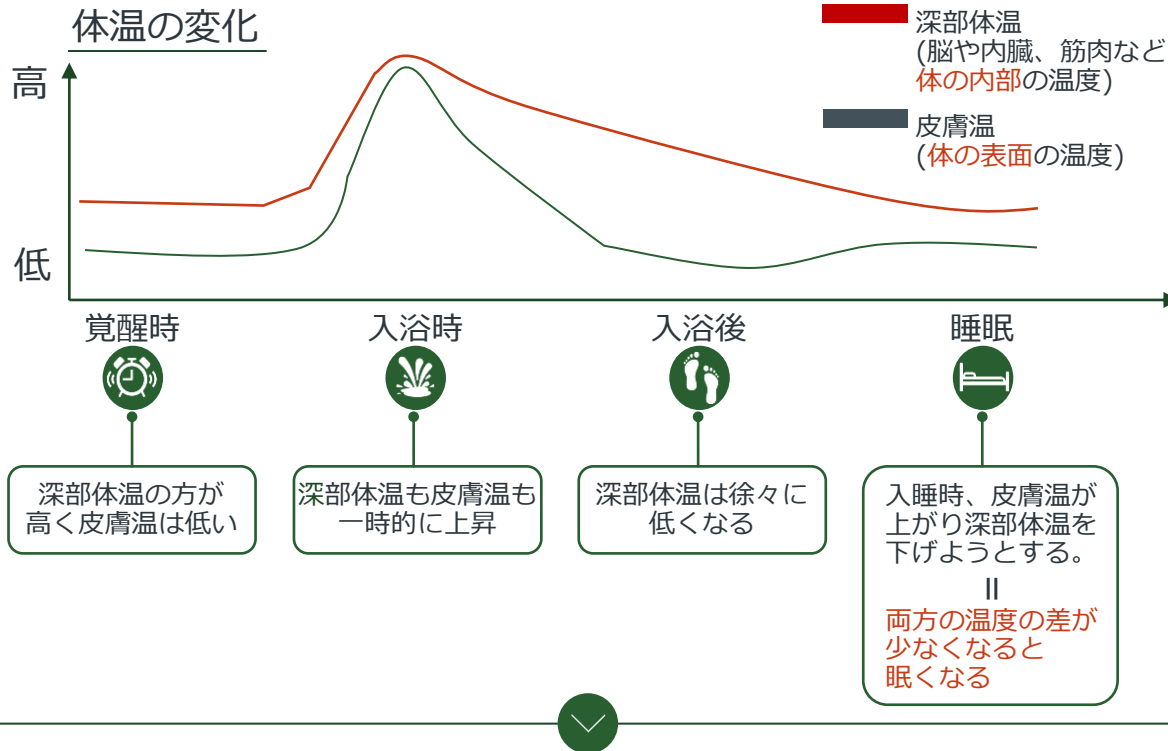


出来れば就寝3時間前から避けるべきだが、無理な場合は遅くとも90分前から避ける

睡眠のテクニック③

🚿 睡眠にとって入浴が重要な理由

睡眠と体温に深い関係性があるから



深部体温が高い状態の時に眠るのではなく、
少し低くなるタイミングで布団に入るのがベスト

🧘 ストレッチが効果的な理由

ストレッチにより血行促進



皮膚温と深部体温の差が縮まりより深い睡眠をとることが可能

📝 スリーグットシングスを書いた方が良い理由

- 1 ① どんな小さなことでも良いから、意識的に良かったことを探し出す
- 2 ② 何気ない1日の中で良いことがあったんだと気づきポジティブな思考を作り出す
- 3 ③ ポジティブ思考で快眠
- 4 ④ 快眠がさらなるポジティブな思考を生む