

## 良い睡眠でココロとカラダを健康に！

10月に入り、朝晩は涼しくなってきました。読書、スポーツ、食欲など秋の魅力は盛り沢山ですね。「秋の夜長」で、つい夜更かしをしてしまう方もいらっしゃるのではないのでしょうか。季節の変わり目には、自律神経を調整し、健康的に過ごすことがポイントとなってきます。そこで、今回は自律神経と関連がある睡眠に着目し、より快適な睡眠を手に入れる方法をお伝えいたします。

### 【快適な睡眠を得られるポイント】

- ①湿度、温度を自分にとって快適なものにする。
- ②寝る直前に、テレビやスマホのブルーライトを見ない。
- ③牛乳やバナナなどトリプトファンを含む食べ物を摂取する。
- ④朝に太陽の光を浴びて、体内時計をリセットする。
- ⑤心理的なストレスを溜めすぎず、発想の転換を心がける。
- ⑥テレワークをしている方は、一日一度は外に出る。



一見して、当たり前のことのようにみえますが、自分自身の習慣を振り返ってみると、意外とやっていないことが多いものです。新型コロナウイルス感染予防においても、「きちんと睡眠をとる」ことの必要性がいられています。もし眠れないことがある場合には、無理せずに早めに専門家（医師、保健師、心理カウンセラー等）に相談してみましょう。これを機会に、睡眠環境をより良いものにしてココロとカラダの健康度をパワーアップしていきましょう！

## イライラや不安を鎮めるエクササイズ！

眠れない理由は様々ですが、心理的な面においては不安や心配なことがあり、それを繰り返し考えてしまっていることがあげられます。そうなった際の対処法についてお伝えいたします。

### ☆ステップ① そう考える根拠は何だろう？

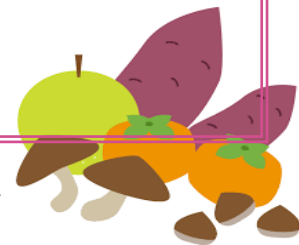
イライラや不安になる出来事に対して、そう判断できる材料はどのくらいあるのかなど、具体的に分析してみましょう。やってみると、それほどはっきりした根拠が見つからないことが多いものです。

### ☆ステップ② だからどうなんだろう？

頭に浮かんでくる考えが、「最悪どんなことが起こるのだろうか？その結果は重要なのだろうか？」など、その結論部分について考えてみましょう。

### ☆ステップ③ 別の考えはないだろうか？

その考えが、「本当にそうか？」という疑問を自分にぶつけてみましょう。



出来事は変えられませんが、あなたの「考え方」は変えられます。考え方にとらわれすぎて悪循環に陥ってしまったときには、いつもとは違った考え方や行動があなたの助けとなるかもしれません。個別に考えたい方はヒューマニーズ相談センターをご利用ください！

## 編集後記

10月に入り、食べ物がより美味しく感じられるようになってきました。今しか食べられない食材も多くありますので、自分へのご褒美だと思って、調理から行ってみると、より食事への楽しみが出てくるかもしれません。

ヒューマニーズでは、働く皆をサポートしてまいります。

発行/株式会社ヒューマニーズ

Humaneeds

