

第5日

「仕事モード」から
「睡眠モード」に
切り替える
「入眠メソッド」

入眠

睡眠

起床

日中

課題分析

考え方

「人間メント」

特に視覚からの情報は、脳のやつした働きに大きく影響します。しかし、脳は不調和を嫌い、何とかして整合性を見出します。これは脳に本来備わっている機能です。たとえ本人がやんわりと「やめ」と働き始めます。

私たちの脳は、乱雑な情報や光景に触れると、の中にハーフィングや調和を見いたさ

★寝室をジンバルにする

①アーティスト

大切ですね。

そういう意味では、やじかみスイッチの切り替えた方を自分なりにしてみてください。

じて、寝るエクササイズなどで気分を「安眠モード」に切り替えるための中のがしがつて、入眠時の具体的な睡眠改善メソッドは、日々の「仕事モード」をオ

やけりげに見ます。

いかで心身の緊張を取り去るか

いつも、入眠フェースが目指すべき「安眠」のカギになるのは、

起床フェース—快眠（スッキリと目が覚めて活力がチャージされている）

睡眠フェース—熟睡（身体がじラックスし本來の調整機能を働かせる）

入眠フェース—安眠（心身とともに安全に入眠する）

それぞれの睡眠のフェースには次のやうな目指すべき状態があります。

「仕事モード」をオフにする寝室へ

1

「入眠メソッド」

原因が出てきたりといふことがあります。それで、これから詳しへお話を聞いていきたいと思います。

寝つきが悪い上に、眠りが浅いといった人の睡眠改善をお手伝いしていただけます。

寝つきが悪い上に、眠りが浅いといった人の睡眠改善をお手伝いしていただけます。

★寝室に本は置かない

ですので、寝室の環境はなるべくノイズに曝けないところが基本です。散らかっていてたり、机の上にいろいろなものが置かれてあつたうちは、脳が余分に働きてしまい、安眠モードへの切り替えがうまくまわせません。考え方やがれじめといふときに部屋を片づけると、なぜか思考もスッキリと整理されてひのじねができますね。

【入眠メソッド】

けてください。

圧迫感を与えるようなものを避け、十分なスペース・開放感を確保する。心から寝室の広さを変えるのは難しいと思いますが、なるべく自分が寝る場所の周囲から、

が起らくなります。

そんな状態では、寝姿勢はなかなか整えられませんし、眠った後も、自然な寝返り

たりすれば、身体は緊張を覚え、縮んでしまいます。

たとえば、ベッドの周囲のスペースが狭すぎたり、枕元に大きなものが置いてある

これと同じことが寝るときの環境についてもいえます。

逆に、天井の高い場所では、知らないうちに背筋が伸びてしまいます。

天井が低い場所に入ると、人間は無意識のうちに身をすくめます。

★寝室には開放感を

③入眠メソッド

論外ですが、寝る直前までパソコンを見ていていたりのものが並んでしまったことがあります。

パソコン作業もそうですね。力尽きてテスクでそのまま朝を迎えるなんならうのは

高い睡眠は望めません。

寝つきがよかつたとしても、結局、脳は休息には程遠い状態のままでです。質の

【入眠メソッド】

このリラックスタイムに身体的・精神的なリラクゼーションを行なうのが、入眠メソッド

ます。しかし、このリラックスタイムを切り替えるための時間は意識的に確保する必要があります。

そのため、「仕事モード」を切り替えるための時間は、なかなか難しく感じられます。しかし、この時間は「リラックス時間」を引き起されれば、いいみたいですね。

一気に自分の心と身体を「睡眠モード」へ切り替えるには、30分間で「全力」にリラックスしてしまいます。

したがって、「仕事モード」から「睡眠モード」へ切り替えるには、30分間で「全力」にリラックスしてしまいます。

仕事ができる人の多くは、段取りの能力に長けた人です。「いのちの時間」

もいきこむ中の効率が上がるといつたじめです。
寝具を変えたり、寝姿勢を気にしてみたり、以前に、いわれたのは、
目安としては、寝る前の30分間です。

早いうちに、寝る前の「リラックスタイム」を実現すればいいのです。

「仕事モード」から「睡眠モード」に切り替える方法として、最も効果的で手っ取り早いのが、寝る前の「リラックスタイム」を実現すればいいのです。

★30分間の「リラックスタイム」を実現する方法

④アーバン

これが安眠への第一歩です。

ここには仕事でノットアーバン、寝る前になるべくの「切り替える時間」を設けましょう。睡眠本來のセッティング機能が十分に生かせないため、翌日には疲れが残ってしまうのです。

「一日の仕事を終えて帰宅したら、その次の夜は入浴後に直行」

「睡眠モード」をオーバーする方法

2

【入眠メソッド】

ビジネスマンとしてのあなたを包んでいた衣服を脱ぎ捨てて裸になります。お湯の中に

つづけの方法だからです。

一つの理由は、バスタイムの中日は「仕事モードを断ち切る方法」

熱がこもって汗を出しきりありますので要注意。

人にも半身浴の効果はあります。しかし「カラスの汗水」では、かえって身体の奥に冷え症の人には、少し長めにゆっくりと半身浴をするのがオススメですが、暑がりの第一に、やはり身体を暖めている効果があります。

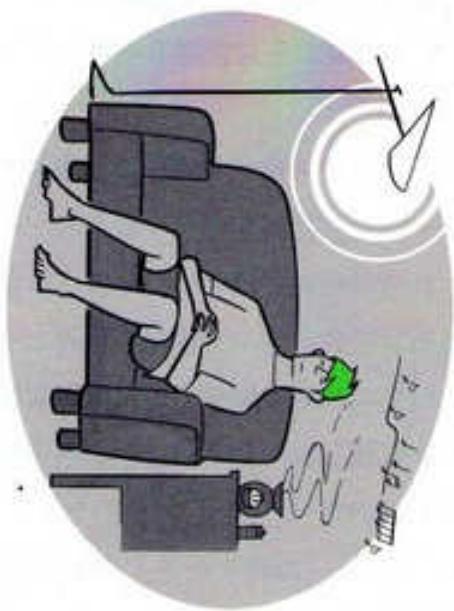
かることは睡眠の点から見てやはり重要です。

最近は、夜はシャワーだけで済ませてしまう人が多くなっていますが、湯船に浸

★バスタイムで「仕事モードを離す方法」

④アビメ

ついでに集中してしまった。
とにかくビジネスモードでガチになら
た心と身体を、30分かけてゆっくりと
室内環境を変えるだけでも効果はあります。
また、通常の照明を消して、間接照明やラ
ンプキヤンドルに切り替えるといい方。
方法を試してみるのもいいでしょう。
を楽しんだりといつた、一般的なラッタス
ゆったりと音楽を聴いたり、アロマの香り
などは避けた方がいい。



なのですが、いずれにしても神経が高ぶるよう

重要なのは、楽な寝姿勢でいるのをいつの日かいつの日まで続けることです。
自分はこれが「スト」なのだと思って、毎日同じ姿勢で眠るべし、この辺に気が付いてしまいます。
か身体に無理が出てきてしまします。
そのときあなた自身の状態や外部の環境を敏感に感じ取らなければ、すぐそれに対する反応がいいことが寝姿勢において求められます。
たとえば、普段は仰向けが楽な方でも、何かストレスがある場合は横向きがいいへ

入眠時の睡眠改善の核となるのは、やはり寝姿勢のセットアップです。第3日で紹介した方法を参考にして、サポートなども使いながら姿勢を調整してください。

アソビ入門

要するに、皮膚感覚・視覚・嗅覚などを、

は「眠モーネ」と変身を始めます。じつはいつにかれるにて、あなたの心と身体



[人眼メント]

ボディスキンケアのねらいは、あなたの身体と心を調和させ、より睡眠に適した

これを毎日の習慣にするのをオススメします。

に意識を向けていくべきです。

あまり耳慣れない言葉かとしませんが、CTスキャンをかける時に自分の身体をやさしく包むのが、ホーリースキャンナードです。

★ホバキヌメアゲハ蝶「アゲハ」の名前を身に着けた西園寺公宗

につけり」と「の力が優先順位は高いといつてです。これを見つかめば、「あ、今日はいいがへっドかめらでいいからいいね」といふにわかるようになります。ついにキホートを入れてきちんと支えるだけで、全身の緊張が緩み、驚くほどスマーズな入眠が訪れるでしょう。

要するに、「イトな複数勢を探すこと」と「イトな複数勢を探す方法を身

日本では「アーティスト」の言葉が一般的で、アーティストとしての活動を主とする。

【入眠メント】

た眠りに入らなければなりません。

つていうはいじただけです。それを繰り返して、いつもは足先から頭へと戻りながら足先まで終わって、もし眠りに落ちていなければ、今度は足先から頭へと戻らないで、全身を均等に温めます。

スキヤンのロツは、緊張していくと心地や違和感のあるときはかくにフリーカス全身をスキヤンし終る前に、眠りに落ちさせておきましょう。

保とうとする機能)が働き始めます。

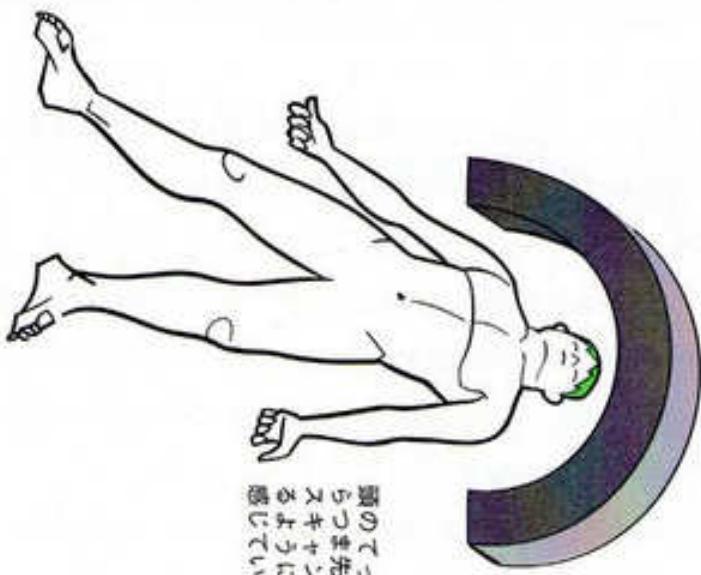
いた痛みや不調が自覚されると、身体が本来持っている恒常性(身体の働きを一定で保つ)を意識したときに、その他の部分の感覚にアクセスできるようになります。見通して

全身を均等にチェックしてからボディスキヤンクの技術を身につければ、日々の

状態があつて初めて最高の睡眠は実現されるのです。

心のサイスが身体のサイスとびつたり重なるような調和の質問が訪れます。この意識

これがボディスキヤンク



はじめは全身の皮膚をスキャンする



徐々に意識を向ける部分を深くしていく

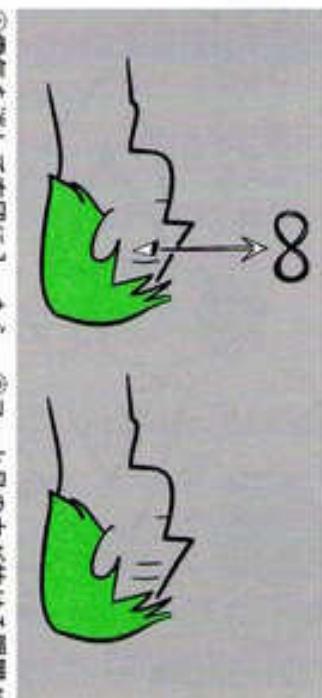
人眼メント

★目がさえて眠れない
④メソッド入眠

入眠時に起るもの一つの大問題が、「眠れない」「寝つけない」「眠ったはずなのに夜中に目が覚めてしまつた」といったことです。この場合やはり、寝室の温度・湿度、寝具などが原因になつてゐるといふことが多いのですが、心理的なストレスや身体の疲れ・緊張のせいに入眠が阻害されていることがあります。

「睡眠」を「アーバンリズム」する方法

63



①電気を消して布団に入ったら天井を見上げ、さらにその先をイメージしながらなるべく遙くを見るようにする

②フツと目の力が抜ける瞬間が来たら、ゆっくり目を閉じる

「人眼メソッド」

喉からも緊張が取れるため、息がしやすくなります。

そのときには止む

部分、あるいは喉の部分が緊張しています。

いろいろな考え方があるが、次から次に思い浮かんで眠れない。いわば頭に血が上りっぱなしの状態のときは、首の裏側から後頭部にかけての

★頭が疼めても眠れない
④アーモンド入

していた思考も同時に流れ出します。手のひらの温度が頭の奥まで伝わるにつれて、頭の中で膨らんでいた思いや考えが溶け出します。な感覚を味わってください。

「いや、なあつに『頭が固く』なつていてるとき、頭に触れてみてください。ソラのよくなつたな話で話すが、身体的にも「頭が固く」なつていてるところがあります。頭皮が頭蓋骨にピッタリと張りついたまゝにガチガチになつぱらのです。張り詰めた頭皮を緩めることにより、硬直

②頭の形に添うよう、なるべく手をフィットさせ、頭蓋骨が呼吸とともに微妙に膨らんだり閉じたりすることを感じる



頭皮の張りを緩めて、頭を柔らかくする

入門メソッド論
アラン・スコット

⑨ 下べん入眠メソ

「人眼メソッド」

• ପାତ୍ରକାଳୀନ ବିଜ୍ଞାନ

覚があつたりする場合以外にも、目の緊張がでいるうちに歯を食いしはつてゐるといふ自

自分の歯ぎしりの音で目が覚めたり、眠る
「そんなどきは口」

o 41 944

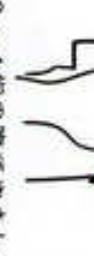
仕事上でもプライバシーで「」言いたいが言えないと「」や「」たりたができない「」が言えないと「」や「」めめありますね。我慢していきながらな状況はめめありますね。我慢していきながら頑張りますと力が入ってきます。

★歯きしりで目が覚めた
②アソシメ入眠

①目じりの横に軽く触れてみると、固くなっている筋肉が見つかる(側頭筋)



②第2～4指の腹でやさしく触れ、ゆっくり呼吸をしながら柔らかくなっていくのを待つ。指の温度で固さが溶け出していく感じ。ぎゅうぎゅう細いて力を抜かないことがコツ



→ そんなときは口し！
います。
いわゆるカタツムリ。十分に酸素を吸うため深く呼吸する
肩甲骨を外側に動かすことで肩の力が抜け
胸郭の可動性も高まります。呼吸が深くなります。
胸郭のつかえも流れさせていきます。

不安がこみ上げてきてどつとも落ち着かない。そんなとき、肩は上がり胸がクック詰ま
るため、十分に酸素を取り込めなくなってしまう状態になります。呼吸もしらへなって

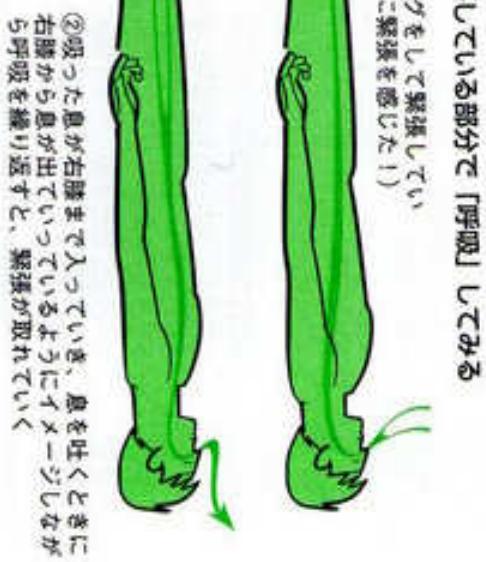
★胸のつかえで眠れない
①入眠メソッド



【入眠メソッド】

へいんめーどしながら呼吸してみましょう。これは、緊張感そのものが息と一緒に抜けっていくのにやりとり広がっていく特定できなといい意を向けるのがコツです。緊張の部位が全体で呼吸をしてみてください。吐き出す息に注目して、緊張している部分を見つけたら、やの部分そんなどきは口へ→に緊張が残っている可能性があります。してきつうにとがあります。身体や心のどこかで目が覚めないよくな時間にはっと自分が覚め原因はよくわからないけれど、普段は決し

★特に理由なく目が覚めた ④アーティスト



く人は、身体を浴びやかぬいつ注意が必要です。とも多いですね。冷房の効いたオフィスでも真夏の冷房のせいで身体が冷えなるなんてい起じる場合も多いようですね。冬の寒さも足のつりは、腰の疲れや身体の冷えにあります。そんなどきは口へ→しないでしゃつか?

かない……とにかく経験がある人は多いのです。まるまるのを待てばドドの中心で身を丸めてしまふたとたんに足がつります。ひつひつ激痛が治ま夜中に突然目が覚めて」や「はい」と思

●足がつて目が覚めた ④アーティスト

よく足がつるときは「冷えやすいポイント」を探す
①腹部・腰の裏側・足全こどを手のひらで触ってみて、どこが冷えているのかチェック

人には、身体を浴びやかぬいつ注意が必要です。とも多いですね。冷房の効いたオフィスでも真夏の冷房のせいで身体が冷えなるなんてい起じる場合も多いようですね。冬の寒さも足のつりは、腰の疲れや身体の冷えにあります。そんなどきは口へ→しないでしゃつか?

かない……とにかく経験がある人は多いのです。まるまるのを待てばドドの中心で身を丸めてしまふたとたんに足がつります。ひつひつ激痛が治ま夜中に突然目が覚めて」や「はい」と思

各部の違和感の意味

P.140～でご紹介した「ボディスキャニング」に慣れてくると、自分の身体に違和感のある場所が見つかることがあります。以下に、各部の違和感の持つ一般的な意味を記しておきますので、睡眠改善および日中のパフォーマンスアップの手助けにしてください。



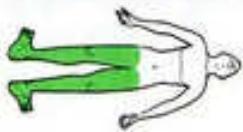
●右半身に違和感がある

右半身は仕事の状況を反映します。仕事からなんらかのフレッシャーを受けていることがあります。仕事中に右肘に意識を向けてみてください。どういうときに緊張し、どういうときにその緊張が緩むのか。仕事と自分の関係を表すインジケーターになります。



●上体に違和感がある

上体は自分の行動の状況を反映します。現在の行動からの影響を受けて、状態に違和感が生じているということです。行動を起こすときに、上体の違和感のある部分に注意を向けてください。その行動を本当に望んでいるのか。行動を阻害するものがあるとすれば何か。身体の感覚がそれを教えてくれます。



●脚に違和感がある

脚は自己の安定と前進を反映します。脚のどこかに違和感があるのは、安定や前進に課題があることを表します。違和感がある部分に意識を向けることで、どの状況に安定を感じられないのか、どんな前進に困難を感じているのかを知ることができます。

コラム

第5日のまとめ

入眠フェーズに大切なこと



日中の「仕事モード」から安眠できる
「睡眠モード」に切り替えること

●入眠メソッド 寝室づくり

シンプルにする／本は置かない／開放感

●入眠メソッド 日常

リラックスタイムを確保する／湯船に浸かる／その日の寝姿勢
を探す／「ボディスキャニング」をする

●入眠メソッド シーン別

- ・目が冴えて眠れない ➔ P.145
- ・一つのことが気になって眠れない ➔ P.146
- ・頭がゴチャゴチャして眠れない ➔ P.147
- ・胸のつかえで眠れない ➔ P.148
- ・歎きしりで目が覚めた ➔ P.149
- ・足がつって目が覚めた ➔ P.150
- ・特に理由なく目が覚めた ➔ P.151