

快眠の作法

Q

寝てるときの金縛りって
どうして起こるの？心霊現象なの？

A

それは「睡眠麻痺」と呼ばれる現象です。
ストレス、疲労などが原因で起こるとされています。



心霊現象を疑う前に、生活習慣に 乱れがないか見直してみましょう。

通常の睡眠は、脳の眠りであるノンレム睡眠から始まって、次に体の眠りであるレム睡眠になります。

しかし、なんらかの理由によってレム睡眠から先に始まってしまうと、脳は「何故体が動かないのか？」と考え、その状況の理由付けとして恐ろしい映像を夢として見せます。これが「金縛りにあって幽霊を見た!」という現象の正体です。

金縛りは不規則な生活や慣れない環境のストレスなどで起こりやすいとされています。

金縛りは仰向き寝の時に起こりやすいそうなので、ひとまずは横向きで眠る事をおすすめします。



※参考文献 『快眠アイデア大全』菅原洋平 株式会社翔泳社
『睡眠メソッド100』三橋美穂 三笠書房 など

編集後記

「寝てるときの金縛りってどうして起こるの?」という今号のQに対し、「いやいや、そもそも金縛りって、そんなに起こるのか?」と、ツッコミを入れたい私ですが、西川株HPから、中村真樹先生によると、30~40%の人が、一生に一度は経験しているようです。そんなに経験者がいるなら、テーマとして取り上げて良いかな...。私も大好きな三谷幸喜さんの作品に、「ステキな金縛り」もあるし...と、テーマは決められています。

超 寝具店ヌノヤ (株式会社布屋商店) 代表取締役社長 布谷剛