

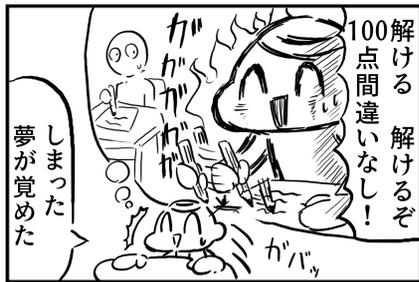
# 快眠の作法

Q

良い夢を見ていたのに朝になってしまった！  
今晚続きを見ることってできる？

A

確実に見れる保証はありませんが、夢の内容を  
細かくメモしておくと言われています。



明け方近くになると脳が起床のために  
活発になるので、夢を見るのです。

せつかく良い夢をみていたのに朝になってしまった!という  
経験をされた方は多いのではないのでしょうか。

そもそも記憶に残るほど鮮明な夢を見るのは明け方頃と言  
われています。そのため、夢の途中でいつもの起床時間  
になってしまうことはよくある自然な現象なのです。では、  
その日の晩に夢の続きを見るにはどうすればいいのか？  
偶然都合よく見れることもあるかもしれませんが、オスス  
メなのは起床準備を始める前に夢の内容を細かくメモして  
おくことです。

確実にとは言えませんが、忘れる  
前に書き出して置くことで続き  
が見やすくなると言われていま  
す。



編集後記 「病は気から」という言葉があります。

「コロナ感染は気から」ということではないでしょうけれど、

「コロナ感染の過剰な恐れは気から」ということは言えそうです。

3年振りに行動制限がなかったゴールデンウィーク、お楽しみでしたか？

私は、仕事、オンラインでのセミナー受講、読書…と、変わりなくでした。笑

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