

快眠の作法

Q

ソファでテレビや動画を見てるとつい
うたた寝してしまうけどどうしたらいいの？

A

「ソファで眠る」という刷り込みの解消のために
ちゃんと布団やベッドで寝る習慣を付けましょう。



布団やベッドで寝る習慣を 脳にインプットしていきましょう

私たちの脳は「場所」と「行為」をセットでインプット
します。リビングのソファなどで眠ることを繰り返すと、
「ここは寝る場所なんだ」ということを脳が記憶し、つい
うたた寝をしてしまう原因となります。

中途半端な時間でのうたた寝はかえって覚醒を促してしま
うためスムーズな入眠の障害となり、ソファでのうたた寝
が慣習化すると刷り込みにより布団やベッドで眠りづら
くなるといった悪循環につながります。

そのため深い睡眠を取るためには、うたた寝しそうな自
分に鞭を打ってでも必ず寝室に
行って眠るようにして、脳内に
「布団やベッド=寝る場所」と
いう習慣を身に付けるようにしま
しょう。



編集後記

特にこの2~3年、東京の取引先との取引が増え、大阪へ行く機会は減ったのですが、先日、約半年ぶりに、大阪の取引先へ行ってきました。大阪の地下鉄で泣いているあかちゃんがあると、周りの人総出で、泣きやまそうとちょっかいを出します。笑そしてそれで見事に、あかちゃんも泣き止むから不思議です。笑久しぶりに大阪らしさを感じることができ、楽しい地下鉄での時間でした。

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