

快眠の作法

第116号
2025/8/1

Q

眠る際にアイマスクを着用するなど
光を遮断したほうが安眠できるのでしょうか。

A

個人差はありますが、真っ暗な状態の場合
かえって睡眠に悪影響がある場合もあります。



人間は本能的に、真っ暗な状況だと
熟睡できない傾向があるようです。

お休みの際にお部屋を真っ暗にしたり、アイ
マスクを着用して完全に光を遮断したほうが
眠れるイメージがありますが、実は人間は完
全な暗闇では不安からかえって安眠がしづら
くなる場合が多いようです。

睡眠に適しているのは晴れた夜の月明りや星
明り程度の明るさが適しているとされていま
すので、常夜灯などでご自
身が眠りやすい明るさに調
節しましょう。



編集後記

『責任の大きさと権限の大きさは比例する。』

これは、当社社内でも言っていることです。

首相には、最大限の権限があるわけで、それに比例し、責任も果たさねばなりません。

石破首相、辞める辞めないで揉めていますが、首相にとっての責任は辞任。

権限を上手く使いこなせなかった石破首相には、辞任してもらいたいと思います。

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