

寝足りないサラリーマン必読

“睡眠満足度”が
あなたの年収を変える!

眠りの技法

快眠アドバイザー

山本恵一

The Skill of Sleeping
for a Businessman.

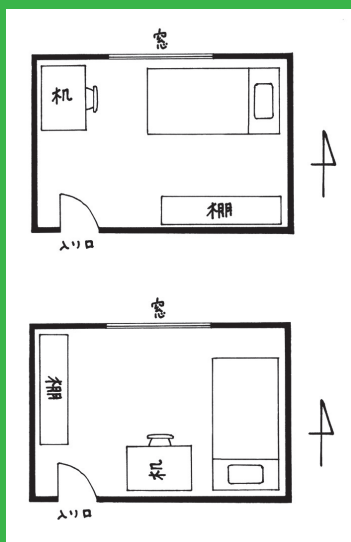
Written by Keiichi Yamamoto

CHAPTER

1

寝室を整える

Prepare the bedroom



良い寝室と悪い寝室

最高の眠りのための「舞台」づくりをしよう。

寝室をぐっ寝美空間に変化させる

疲れて家に帰ってきて、遅い夜食を食べ、熱いお風呂に入って一日の疲れを洗い流し、さあ、寝ようと思って寝室に入ったなら、今朝起きたとき、そのままの乱れた布団。ベッドの周りは、読みかけの本やスマートフォンスマートフォンの充電器で散らかり、寝室においた小型テレビの電源をつけて、眠くなるまで深夜番組を見ている。そして、深夜番組が終わったのを気づかないまま、いつの間にか寝ている……。

あなたは今、こう思っているはずですよ。

良質な眠りをして、しっかり疲れをとりたい！

そう思っただけで、規則正しい生活を心がけても、続くのはせいぜい3日。

忙しいビジネスマンにとって、規則正しい生活はすごく難しいですよ。

規則正しい生活はストイックで、ときには我慢もなくてはいけない。

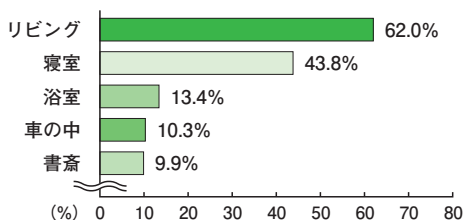
だから、睡眠への意欲が落ち込んだら、また前の生活に逆戻りしてしまう。

人間楽しいと思えないことは長続きしないのは当たり前のことです。

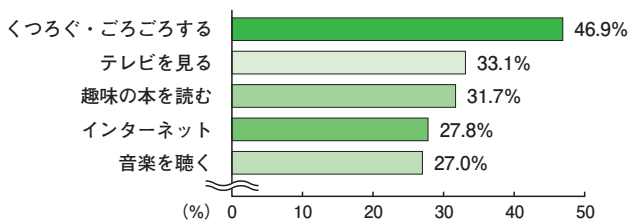
実は、あなたの睡眠を改善する鍵は寝室にあります。

こんなことを突然言われても、寝室にはベッドと布団があるだけだし、それ以上に寝室をよくしたからといって、何かが変わる気がしないという方は、現状の乱れたままの

(家の中でくつろげる場所)



(寝室で行っていること)



寝室が当たり前だと感じているのでしよう。

寝室については、多くの人は誤解をしています。上の資料をご覧ください。

寝室に関する意識調査（2007年実施 My Voice）で、家の中で、くつろげる場所の第1位はリビング、第2位が寝室になっていますが、「寝室で行っていること」の欄には「くつろぐ、ごろごろする」テレビを見る、インターネットをするなどが入っていません。

多くの人はこのように寝室ではテ

レビを見たり、インターネットをしたりしてもいいと考えているようですが、そこが誤解しているポイントです。

睡眠がちゃんと取れている人は、**寝室で寝る以外のことをしません。**

本来、**寝ることは楽しいことです。**

本書がまず提案したいのは、「**カイテキな寝室作り**」です。なぜなら、カイテキな寝室を作るとは規則正しい生活を送るよりも、ずっと簡単であなたの眠りを直接変える力を持っています。

寝室が眠るのに最適な空間に変わったとき、必ずあなたの睡眠の質は向上していきま
す。寝室で別の楽しみに時間を奪われることもないでしょう。睡眠の楽しさに改めて気
づき、睡眠によって一日の疲れが癒され、寝室は毎日の活力が新たに生成される場所へ
と生まれ変わるはずですよ。

良い睡眠は良い寝室で生まれます。

寝室環境によって眠りの質が低下しているケースはよく見受けられます。

睡眠にとって、良い空間、環境とはどういうものなのでしょう？

気温・湿度・光・音がコントロールされており、余計なものがなく、入った瞬間に「心地よい」と感じられる。そして、寢床に横になれば、自分のために用意された寝具が、疲れた身体を優しく支えてくれる。

そのような「ご褒美」空間が出来上がっていれば、寝室に入った瞬間に、気持ちを「ON」から「OFF」へ切り替え、最高の眠りに入ることができます。眠ることは「幸せ」であり、今日1日頑張った自分に与えられたご褒美の場所と考えてください。

これから、具体的にその空間の作り方についてご説明していきますが、簡単に表すと、

●「良い寝室」

整理整頓され、眠りのための準備がされた心地よい空間であり、睡眠を阻害するものが全くない。

●「悪い寝室」

物が散乱し、睡眠を邪魔するもので溢れ、日中の活動の場と変わらない。

睡眠は、非常にデリケートなものです。ほんのちよつとした音や光によって快眠は奪われてしまいます。寝室とは、睡眠を邪魔するものからあなたを守るシェルターのようなものだと考えてください。

なかでも、**光（照明）**のコントロールは、睡眠の環境を整えるために最も重視したいポイントです。人間には、光を浴びると目が覚め、暗くなると眠くなる性質があります。それはなぜかという点、メラトニン（睡眠を司るホルモン）の性質と大きく関係しています。

メラトニンは光に弱い性質があり、光を浴びると体内のメラトニンの数はどんどん減少します。快眠するために必要なメラトニンが減るわけですから、就寝前は光を避けた方がいいですね。なので、まずは、**人体が浴びる光の量をコントロールできることが寝室に求められる条件です。**

良い寝室は、寝る意欲をかきたててくれます。

悪い寝室は、あなたから活力を奪っていきます。

その2つの違いは、ベッドの位置や空調の温度など、ちょっとした違いです。誰でもできるちょっとした工夫で、あなたも良い寝室を手に入れ、毎日快眠できるようになりましょう。