



眠れない！

布団に入っても寝付けない
嫌な夢を見る
夜中に目が覚める
その後朝まで眠れない
明け方までずっと怖くて、夜明けに
やっとウトウトする

いままでどうやって眠っていたのか
どうしたら眠りにつけるのか
よくわからなくなってしまった



心理カウンセラー(公認心理師)が
お話を伺いアドバイスしています。

- 眠れなくて、最寄りの医療機関を知りたい時に。
- 「〇〇したから」と後悔が止まらないときに。
- 嫌な夢を見て、ざわざわがおさまらない時に。
- このことについて、家族や友人には話しにくい時に。

犯罪被害者のためのこころの悩み相談
ハートフルライン(平日9時~17時)
052-954-8897

※相談員は愛知県警に所属する公認心理師です。

眠りたい時のTIPS集



ハートフルライン

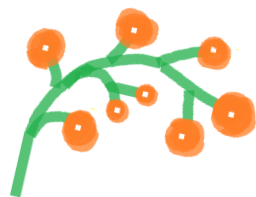
犯罪被害者のためのこころの悩み相談

052-954-8897 (平日9時~17時)

- お酒を飲んで眠りにつくのはNG!
- 眠れないのに布団にいるのもNG!
- 夜中に目が覚めた時に時計を見るのもNG!
…この3つをやっていると、困ったことにどんどん眠れなくなってしまいます。

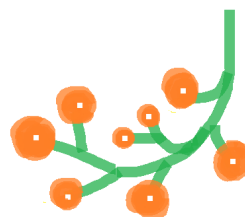
○ 眠れなかった次の日に、昼まで寝てるのもNG!

- …でも、あの出来事から1ヶ月くらいの間は、眠れるのならいつでもゴロゴロしてOK。夜勤の人も昼間寝ててOK。



ねむりを整えるコツ

- ☆ 朝はいつもの時間に起きて、午前中明るい部屋で過ごす。
- ☆ 昼寝は午後、長くても1時間くらい。夜眠る邪魔にならない程度で起きる。昼寝以外は横にならず、体を起こして過ごす。
- ☆ 布団に入る1時間くらい前にお風呂につかる
- ☆ 眠れない時は無理に寝ないで布団から出る。
- ☆ 布団から出たら、椅子に座ってぼんやりしながら眠くなるのを待つ。眠くなったら布団に戻って、眠れたら寝る。眠れないならまた布団から出て、ぼんやりする。
このとき、時計やスマホに目をやらず、自分が呼吸するときの体のようすを観察して過ごす、よりGOOD



知っておこう

- ◎ 人は、目覚めた16~17時間後が一番眠りやすくなります。もし朝10時に起きた場合、眠れるのは朝2時~3時くらいです。
- ◎ 午前中のうちに1~2時間おひさまの光を浴びることで、夜眠りやすくなります。
- ◎ 人は、体温が下がる時に眠りやすくなります。布団に入る1時間前にお風呂でしっかり温まると、眠りやすくなります。
- ◎ いつも同じことをしてから布団に入ると、「これが始まったら寝る」と体が覚えるので、よりいっそう眠りやすくなります。

