

こころの相談室から



ストレス解消法 & 安眠法



睡眠環境を整える

- TV・PC・スマホは寝る直前には使わない
- 部屋の明かりは暗くする
- 肌触りの良いパジャマを着る
- 寝具を洗濯する



生活リズムを整える

- ◇ 朝、太陽の光を浴びる
- ◇ 朝食をとる
- ◇ 昼間、体を動かす
- ◇ 昼寝は30分で切り上げる
- ◇ 食事は寝る2, 3時間前までに済ませる
- ◇ 湯船につかる
- ◇ 就寝と起床の時間を一定にする



リラックスする

- 温めた牛乳・豆乳を飲む
- ハーブティーを飲む
- ストレッチをする
- 刺激の少ない紙の本を読む
- 体のツボを押す
- 入浴剤を使う
- 深呼吸をする
- 爪を整える
- 好きな香りのハンドクリームを塗る
- 足裏をマッサージする
- 好きな音楽を聴く



頭の整理

- ☆ 人と話す
- ☆ 今日やったことを書き留める
- ☆ 心配なことを書き出す
- ☆ 明日やることを書き出す
- ☆ 明日着る服を出しておく
- ☆ 頑張っている自分を褒める
- ☆ 楽しみを考える



アルコールは睡眠の質を下げるため、お勧めしません。お酒は適量を楽しんでください！