

## 連載 “Well-being” ことはじめ

### 第 71 回 良質な睡眠のための PDCA

臨床心理士・公認心理師・カウンセラ

三村 和子

カウンセラとして企業の管理職の方からよく受ける質問は、「メンタルヘルスで大事なことは何ですか」です。私は「自分で気づけるかどうか、不調のサインに気づけるかどうかです。自分では気づくことが難しくても、周りの人が気づいてあげるのでも OK です。」と答えて気づきの問題を挙げます。心身の不調に気づくことができずストレスフルな状態が続くと、入眠が難しい、途中で目が覚める、早朝に目が覚めてしまう、更に全く眠れない状態に陥ることがあります。実際にメンタルダウンにより休職された方が、休職直前に 2 週間連続全く眠れなかったという話を聞いたことがあります。驚くのは上司がそのことに全く気付かなかったということです。そのまま改善されずについに椅子に座ることもできなくなったそうですから、想像しがたいほど苦しい状況であったでしょう。このような状況に陥らないように早めに気づくことが重要です。働く人にとって、不調に気づく絶好の機会が睡眠です。今回は睡眠について検討します。

野球の大谷翔平選手が MLB でアジア人史上初の本塁打王の快挙を成し遂げました。大谷選手の身体面そしてメンタル面の健康維持については、以前からメディアで大きく取り上げられてきました。とりわけ、1 日の約半分にあたる 10 時間から 12 時間を睡眠に充てる習慣について、メディアで大きな話題となりました。では、大谷選手のように 1 日の半分以上を睡眠に充てれば、誰でも「最強」または「最高」の状態になれるのでしょうか。

近年の健康志向への高まりから、メディアでは健康維持に役立つ様々な情報が飛び交っています。病気に気づいて早期治療に役立てる、身体によい食べ物、そしてその食べ方、筋肉アップ・・・、沢山の情報に溢れています。そして睡眠についても様々な方法が紹介されています。

IT 技術者の典型的な睡眠パターンは個人差はありますが、よくあるのは午前 1 時か 2 時くらいに就寝、5、6 時間後に起床するというものです。これに対して、リワーク支援などで推奨する睡眠パターンは、日を超えない時間帯、例えば 23 時か 23 時半までに就寝し、7、8 時間くらいの睡眠時間を確保してほしいというものです。また、平日と休日の睡眠パターンの時間差を 1 時間くらいに抑えることが重要だとも伝えます。時間帯を変えたり休日の寝だめをしてしまうと、生活リズム全体が乱れてしまうことが多いからです。

一方、リワーク支援で休職を乗り越えて復職準備をする人が強く関心を持つのが、3、4 時間の短時間でハイパフォーマンスが維持できると銘打った睡眠法です。睡眠に関心を持つことはよいことなのですが、睡眠時間を長くとるのではなく短くする方に惹かれる人が多

いのはなぜでしょうか。

この理由として、休職者には 100% 頑張ろうとする人が多いことがあるのだろうと推測します。例えば、仕事がうまく進まない場合に寝る時間を削って頑張ろうとする真面目な人が多いです。仕事が予定通りに進まないと思うだけでかなりストレスフルな状況であることが想定できます。さらに「自分でなんとかしなければ」と、独りで抱え込んでしまう状況になります。テレワークで仕事をしている場合には、独りで抱え込んでいることに上司や関係者が気づきにくくなります。夜中ともなれば、気づかれることはないでしょう。

IT 技術者でない人もテレワークで仕事をする場合に、PC やデジタル機器を使うことが多くなります。そうすると、ブルーライト（白色、青色 LED）を見続けることになり、脳が興奮状態になります。この状況では、脳が高まったまま眠りの安定に必要なメラトニンができにくくなりますので、眠りにくくなってしまいます。

広島国際大学の田中秀樹教授によれば、良質な睡眠の基本は以下です。

- 1) 自分の年齢に合った睡眠時間をとる。翌日の頭の冴え具合や体調で自分にあった睡眠時間を発見できる。
- 2) 眠る前からリラックスする。リラックスしていると手足が温かくなって、手足から体の中の熱を外に出しやすくなり、身体の奥の体温（深部体温）が下がりやすくなり、寝付きもよくなる、（※メルマガ著者注：眠る前にリラックスするために、ストレッチや腹式呼吸などを行うことが有効です。）
- 3) 朝は太陽の光をしっかりと浴び、脳の時計をリセットする。太陽の光の入る明るい環境で朝食をとる。
- 4) 休日の朝ねぼうは、2 時間くらいにする。
- 5) 夕方眠くなっても、夕方は寝ないようにする。どうしても眠たい場合は、午後の早い時間帯に 30 分以内の短い昼寝をする。
- 6) 寝る前は部屋の明かりをおとす。タブレットやスマートフォン、ゲーム機などが出す光は、スムーズな入眠を妨げるので使用を控える。

更に、田中教授は「笑い」は万能薬であり、睡眠の改善以外にもストレス緩和、免疫機能の向上、身体健康の維持（高血圧解消、動脈硬化のリスク軽減）、抑うつ・不安の緩和、認知症予防の効果などがあると、「笑い」の効用について強調されています。ストレス緩和のためには、完璧主義を捨て、何事も腹八分目が大事（＝やりすぎない、独りで抱え過ぎない）ことが重要であるともいいます。

以上の田中教授が示す基本と「笑い」の効用から良質な睡眠はストレス緩和と密接な関係があることが理解できます。

良質な睡眠は人によって様々である点が肝であり、難しいところです。同じ人でも年齢や置かれた環境によって良質かどうかは変化します。スタンフォード大学で長年睡眠について研究をされてきた西野精治先生によれば、そもそも脳は「いつも通りのパターン」を好む特徴があるそうです。睡眠パターンだけでなく、入浴や食事のタイミング、毎日のルーチンについて、自分でよく知ることが重要であるといえます。

睡眠が 5~6 時間で日中何となくすっきりしないと感じている人なら、大谷選手のように 1 日の半分を睡眠に費やす習慣を取り入れることも 1 つの選択肢です。長時間の睡眠にはさまざまな効用があります。とりわけ、レム睡眠（浅い睡眠、夢をみているような状態）には、過去の経験の意味付けや記憶の定着、更にひらめきなどが起こります。免疫力を高めたり、肌や筋肉のコンディションがよくなる効果があります。これだけの効果が認められているのですから、テレワークで働く人は通勤の場合よりも自分で自分で自由に使う時間があるでしょうから、1 日の半分を睡眠に充てる方法にもチャレンジすることをお勧めしたいです。

チャレンジすることは目標を掲げて実践し、自分に合っているかどうかを確認し、ブラッシュアップしていくという PDCA となります。PDCA の過程で自分の内面に意識を向ける時間が増えていくことが、自分を大事にすることにつながります。

コロナ禍で国内ではパーソナルジムが大流行し、身体面の強化に取り組む人が増えました。その一方で、心の内面への関心はそうでもないと感じます。良質な睡眠を習慣化することにより、自然と心の内面へのまなざしが注がれてウェルビーイングに繋がると確信します。

IS 技術者の方々がやりがいを持って働くことができるよう、そして組織がよい方向に向かうために何がよいのかについて、本稿では今後も探って参ります。皆様からのご指摘やご意見をお待ちしています。

#### <参考・引用>

- \*1) 田中 秀樹 (2020). ストレスチェック時代の睡眠・生活リズム改善実践マニュアル—睡眠は健康寿命延伸へのパスポート 全日本病院出版会
- \*2) 西野精治 (2017). スタンフォード式 最高の睡眠 サンマーク出版