

睡眠不足そのものが 心の不調の要因に

睡眠は体だけでなく心の健康にも深くかかわっていますが、働く世代の多くは十分な睡眠がとれていません。この機会に日々の睡眠を見直してみましょう。

睡眠が足りていないと 心の健康が保たれない

睡眠には心身を回復させたり、記憶や感情を整理したりする役割があります。イヤな記憶を処理して精神を和らげる効果もあるため、たとえ強いストレスがなくても、睡眠不足は判断力の低下や情緒不安定を招き、心の不調に直結します。



日中の眠気や
疲労感

情緒不安定
(怒りや恐怖の刺激に
反応しやすい)

注意力や
判断力の低下

つらい出来事や
感情が頭から
離れない

短期間の睡眠不足でも
心に不調が生じやすい

\\ 休養感のある睡眠のためには? /\

心の健康を保つためには、朝目覚めたときにしっかりと休まった「休養感」のある睡眠をとることが大切です。
睡眠時間など生活習慣を整えましょう。

最低でも 6時間以上の睡眠

忙しくても週2~3回は
6時間以上睡眠をとる。



スマホ断ちと 環境づくり

寝室にスマホを持ち
込まず、暗くて静かな
環境で寝る。

適度な 運動習慣

こまめに歩いたり、
すき間時間に
筋トレしたりする。



規則正しい 食事の習慣

同じ時間帯に朝食をとり、
就寝2時間前までに
夕食を済ませる。



心身のリラックス

入浴やストレッチ、音楽、
アロマなどでリラックスする。
夕方以降のカフェイン、
喫煙、深酒・寝酒は控える。



睡眠時間や生活習慣を
見直しても改善しない
場合は医療機関に
相談しましょう。