

何時間寝ていますか？

毎日の活力には良質な睡眠が必要ですが、皆さんはしっかり眠れていますか？



- ★目覚まし鳴っても、布団から出られない方
- ★起きるけど、昼間眠くてしかたがない方
- ★寝ていたいのに朝早く目覚めてしまう方

…などなど、思い当たる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？
そして、眠れないことがストレスになってしまうことはないですか？

共通して思うことは、「スッキリ起きたい」「昼間の活動に支障がでないようにしたい」ということだと思います。そのために、「睡眠時間って何時間とればよいのかな？」と思いますが、どうやら「**適正な睡眠時間は人それぞれである**」らしいです。

だから、「睡眠時間が少ないのかな？」「8時間睡眠がいいらしい」とか何時間という枠に拘らなくても、**自分に合った睡眠時間を確保できればよい**と考えると少し気が楽になるように思います。

睡眠の良し悪しを評価する指標は睡眠習慣の主観的評価と客観的評価がしばし乖離するらしく、これらは個人差に起因した部分があることがわかっているそうです。

さらに、睡眠障害のある人は、その障害の種類に関わらず、客観的評価に比して主観的評価を悪く評価しやすいことが報告されているとのことです。

参考文献：「心理学と睡眠」～睡眠研究へのいざない 金子書房



とはいっても、気になることがあれば早めに専門家に診てもらうのが良いかもしれませぬ。