

不眠へのアプローチ

COCORO相談室
公認心理師 鈴木裕幸



子どもの頃、遠足の前日に興奮してなかなか寝られなかったことはありませんか？

いつもの寝る時間が過ぎても、目がさえてしまい、明日の遠足のために寝なければならない思えば思うほど余計に気持ちが高ぶって入眠することができません。

このようなエピソードは、大人になってからも経験することがあります。このような緊張や不安が毎日続くと寝付きが悪くなってしまいます。そんな時には簡単にできる『呼吸法』を試してみませんか。

(10秒ルール)

息を吸う

3秒でさっと！

1秒間をおく！

息を吐く

6秒ゆっくり！

こんなリズムで3分ぐらい続けてみてください。不眠克服へのちょっとしたアプローチになると考えられます。あまりにも単純すぎて「こんなんで大丈夫？」と思われるのが普通です。だまされたと思って試していただければ嬉しいです。

息を吸う時は『交感神経優位』吐く時は『副交感神経優位』となります。緊張や不安を解消するには『副交感神経』優位の吐くペースを長くすればリラックスできます。10秒ルールというのは、心臓血圧が10秒毎に1回の周期(Mayer波)であること、脳が意識的に活動していない状態の場合に働く基礎活動1回が10秒周期であるといった医学的根拠を考慮しています。

剣豪が自分より強い相手と向き合う際に、相手の呼吸を予測しながら戦うと聞いたことがあります。息を吸う時は『相手を切ることはできない！』息を吐く時に『相手を切りつける！』、つまり『相手が息を吐く僅かなタイミングを見計らって切りつける！』極意であり、『交感神経』から『副交感神経』に切り換わる一瞬の間隙をつく技とも言えます。

日常生活でもさっと息を吸い込み、ゆっくり時間をかけて息を吐くリズムは、気持ちを安定させる作用があります。『副交感神経』の働きを実感できる深呼吸の心地良さでもあります。呼吸法に限らず、自律訓練法や最近話題になっているマインドフルネス瞑想法なども呼吸のリズムと密接な関係があります。寝付きが悪い時には、一旦寝床から出て、お湯をゆっくり飲んで、3分ぐらい10秒ルールの呼吸を実践して、少し『ボーッと』することが簡単で効果的な入眠時のアプローチとしてお勧めです。10秒ルールの息を吐く部分を延長して15秒ペースにするようなことも、『副交感神経』のリラックスを感じるため私は吐く時間の延長も試みています。私もベンジジアゼピン系の睡眠薬を試していた時期がありましたが、今では、呼吸法を意識することなく自然に眠りにつけるようになりました。

ここからはちょっと
♪マニアックになります♪

『もの凄く嫌な環境や相手』がいる場合、不安や恐怖、怒りが頭から離れずに、入眠しようと床についた時も興奮して眠れなくなることがあります。

パッペッツの回路

通常の記憶をする場合に働く脳の回路

ヤコブレフの回路

嫌なことや恐怖の体験に働く脳の回路

強い恐怖や怒りを伴う記憶は、脳の『扁桃核』を刺激した『ヤコブレフの情動回路』で記憶されます。強い嫌悪感を伴うエピソードは強固に記憶され忘れることができません。新婚1年目に結婚記念日を忘れた、出産直後に夫が友だちと3泊4日の旅行を楽しんで帰ってきたというエピソードは、嫌悪記憶として永遠に語り続けられます。認知症になって必要な記憶が消えていくような場合にも、このような負のエピソードは強固に記憶されて家族を苦しめる周辺症状が多く見られます。

脳の『扁桃体』を中心とした『ヤコブレフの情動回路』は、危険な出来事を強固に記憶して危険を予知を回避するための本能的な機能ですが、強い恐怖や怒りを常態的に抱えていると心が休まらず、常に心が臨戦態勢となってしまう。この時には『オレキシン』という覚醒ホルモンが分泌して、戦いに備えている状態ですから不眠に繋がってしまいます。睡眠障害を克服するにはこのような恐怖や怒りを抱えないような捉え方ができるような認知行動療法的なアプローチや呼吸法など自然なアプローチを上手く組み合わせていくことがお勧めです。



COCORO相談室でお勧めする呼吸法はとっても簡単なものです。持続可能な取り組みにはシンプルで費用がかからないのが良いと思います。少し温めたお湯（お茶）をゆっくり飲んで1分ぐらい休みます。その後、3秒で息を吸って、1秒間を間をおいて、6秒かけてゆっくり息を吐きます。この『10秒ルールの呼吸法』を3分間ぐらい継続してからだ『ポーッと』するだけでリラックスできます。嫌な出来事、不安なこと、嫌な相手のことは一切考えません。息を吐く時間を延ばしていくことも試してみてください。息を吐く時間が長いことは、『副交感神経』が優位となってリラックスできます。また、10秒ルールの呼吸リズムというのは、『オキシトシン』といった心が落ち着くホルモンが分泌されるということも医学的に報告されています。

COCORO相談室では、『10秒ルールの呼吸法』の心地良さをを実感していただくために、愛くるしいぬいぐるみを抱きしめながら呼吸リズムの調整を体験していただくことも可能です。相談料に含まれるサービスですから是非お試しください。

GOOSPY グースピー

入眠に最適な呼吸のリズムを整えます

- ・寝付きが悪く深く眠れない方
- ・不眠症ですっとお悩みの方
- ・睡眠薬に依存しがちの方

COCORO相談室で無料体験できます
COCORO相談室では販売や斡旋は行っていません



心が落ち着くホルモン『オキシトシン』，視床下部で作られ脳下垂体後葉から分泌されるもので，子宮収縮作用と射乳作用のホルモンとして知られていました。近年商業などで話題になっている『GABA（γアミノ酪酸）』をはじめ『セロトニン』『メラトニン』と同様に『オキシトシン』のリラックス作用や睡眠効果についても注目されるようになっていきます。

この心を癒やす『オキシトシン』と，恐怖や怒りで不眠を誘発する『オレキシン』，作用は正反対なのですが，音韻が似ていてちょっと紛らわしいのが皮肉です。