

自己啓発研修③

令和8年2月13日（金曜日）17:30～18:00

『睡眠』について研修を行いました。

睡眠の質が落ちる原因についての動画と、仮眠についての動画を見ました。



睡眠の質は、「睡眠ホルモン」・「ストレス・フリー」・「腸内環境」この3つがそろって整い、質の高い眠りにつながります。

睡眠の質が悪いと、どんな症状がでてくる？

- 食欲が暴走する
- 不幸感が増す
- 反対の思考が増える
- 怒りが爆発しやすい
- 肌トラブルがふえる
- 頭痛や腰痛が悪化しやすい
- 人間嫌いになりがち
- 酒と賭け事にハマりやすい
- 仕事がつまらなくなる
- 先延ばしグセがでてくる
- 忘れっぽくなる
- ミスや事故が増える
- 筋肉がおとろえる
- ボキャブラリーが減る
- 糖尿病、心臓病
- ガン、認知症
- 感染症にかかりやすい

睡眠の質が悪いだけで
身体的にも精神的にも
不調が…

まとめ

睡眠の質が良くなる

- ①朝日を浴びる
- ②運動する
- ③食事・お酒は寝る2時間前まで
- ④お風呂は寝る90分前がベスト
- ⑤寝る前1時間はテレビ・スマホNG

睡眠の質が悪くなる

- ①部屋の換気不足
- ②寝室を真っ暗にしていない
- ③寝床でよそ事をする
- ④ソーシャル・ジェットラグ
- ⑤腸内環境が乱れている

15~30分が
適切な仮眠時間

昼寝の3つのコツ

- ①同じ時間・同じ場所・同じ姿勢で寝る



- ②寝る前にコーヒーを飲む

30分後に
カフェイン効果
頭の回転が
絶好調になる



- ③昼寝は3時までに



仮眠することで「疲労回復」「疲労蓄積の予防」「作業効率アップ」の効果が得られます。

寝る直前までスマホを見てしまうことや、長い時間昼寝をしてしまうことがよくあるのですが、睡眠の質が悪いと起きる症状がたくさんあることを知ったので、これからは気をつけていきたいです。

質の良い睡眠を取ったり、正しく仮眠をとったりして集中して仕事に取り組みたいですね😊