

公立学校共済組合中国中央病院の心理専門職からひとこと

睡眠不足になっていませんか？ ～ 良い睡眠で身体も心も健康に！ ～

働く世代の場合、最低でも 6 時間以上の睡眠をとることが推奨されていますが※、仕事や家事、育児等などのプライベートで忙しい教職員の中には、「本当はもっと寝たいけど、やらなければならないことを終わらせるために、睡眠時間を削っている」という方も多いのではないのでしょうか。

睡眠不足が、身体に悪影響を及ぼすことはよく知られていますが、心理職としては、睡眠不足により認知機能の低下や感情が不安定になるなど、精神面にも悪影響が出て、仕事のパフォーマンスが低下したり、メンタルヘルス不調のリスクが高まったりすることが心配です。慢性的な睡眠不足を自覚している方は、「必要な睡眠時間を確保する」という意識を持ち、御自身の生活を振り返ってみましょう。場合によっては、業務量の調整について職場に相談したり、家族間で家事や育児の分担、方法を話し合ってみたりすることが必要かもしれません。「どうにもならない」と諦めて、睡眠時間を犠牲にする生活を続けるのではなく、「適切な睡眠時間」に近づけるために、できることから試してみましょう。

また、睡眠による休養感を得るためには、適切な睡眠時間を確保すると同時に、睡眠の質を向上させることも大切です。以下に睡眠の質を向上させるためのポイントを挙げますので、参考にしてみてください。

※厚生労働省.「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」

睡眠の質向上のためのポイント

- 1 睡眠環境を整える（光、温度、音に配慮し、寝る前、寝床中でのデジタル機器の使用は控える。）
- 2 嗜好品との付き合い方を見直す（夜間のカフェイン摂取や喫煙は控える、寝酒をしない。）
- 3 頭を「仕事モード」から「リラックスモード」に切り替えるための入眠儀式（ルーティーン）を確立する（例：ぬるめのお風呂に入る、静かな音楽を聴く、お気に入りのパジャマに着替える、など）

公立学校共済組合中国中央病院 (<https://www.kouritu-cch.jp/association>)

