

## Topic

# 眠れないときこそ“休めるからだ”へ

「夜中に何度も起きる」「子どもが寝たのに、自分はなかなか眠れない」「朝起きても疲れが残っている」…。子育て中は、十分な睡眠をとりたくても、思うように眠れないことがあります。

睡眠は、こころとからだを休ませる大切な時間。でも、「〇時間眠らなきゃ」と理想を求めすぎると、それ自体が負担になってしまうこともあります。

今回は、眠れないこともある子育て期だからこそ知っておきたい、“睡眠と休息”についてお伝えします。



## ■ 「眠りたいのに、眠れない…」

夜中の授乳や子どもの夜泣きなどで、産後の睡眠はどうしても細切れになりがちです。さらに、「また起きるかも」「明日も早い」と考えているうちに、子どもが眠っても自分はなかなか眠れない…ということもあります。眠るためには、活動していた「こころとからだ」が、少しずつ“休息モード”へ切り替わっていくことも大切です。ここには自律神経の働きも関係しています。

「早く寝なきゃ」と焦るより、まずは肩の力を抜いて、ゆっくり呼吸することから。眠る準備を整えることも、睡眠への第一歩です。

## ■ 「眠れるときに眠る」でいいんです

「毎日〇時間眠りましょう」と言われても、子育て中はなかなか難しいものです。夜にまとまった睡眠がとれない時期は、夜の睡眠だけにこだわらず、眠れる機会を大切にしてみましょう。

子どもを家族に見てもらえる時間、少し横になれる時間、今日は早めに休めそう…。そんなときは、家事をひとつ後回しにして、自分の休息を優先することも選択肢のひとつです。

「赤ちゃんが寝たら必ず寝る」ではなく、「眠れそうなときには、自分も休んでみる」。今の生活の中でできる方法を見つけてみましょう。

## ■ 眠れないときは「3分休息モード」

眠れないときに「寝なきゃ！」と頑張るのではなく、まずはからだを休ませてみましょう。

### ① 楽な姿勢になる

布団やソファなどにからだを預け、肩やあごの力を抜きます。

### ② ゆっくり呼吸する

呼吸を止めず、ゆっくり息を吐くことを意識してみましょう。

### ③ 力を入れて、抜いてみる

肩を軽くすくめてストン。手を握って、ふわっと緩める。脚も軽く力を入れてから緩めます。

これは「力が抜けた感覚」を感じやすくする方法です。眠れなくても、まずは3分。“休めるからだ”をつくってみましょう。

子育て中に「しっかり眠りましょう」と言われても、難しいのが現実だと思います。大切なのは、理想の睡眠を目指して頑張りすぎないこと。眠れるときには眠る。そして眠れないときにも、からだを休ませる時間をつくってみましょう。

※最後までお読みいただきありがとうございます。内容については、誤解が生じないよう学術的背景等をもとに細心の注意を払っていますが、すべての方に対して、情報の正確性、完全性、有用性について保証するものではありません。可能な限り有益な情報を配信できるよう努めておりますこと、ご理解くださいますようお願いいたします。

## ～ けんさん から一言 ～

「眠れるときに眠りましょう」と言われても、子育て中はそれすら難しいことがあります。

今回ご紹介した方法は、単に「少し休みましょう」というだけのものではありません。同じように睡眠が十分にとれない産後女性を対象とした研究でも、呼吸を整えたり、身体力を抜いたりするリラクゼーションによって、睡眠の質が改善する可能性が示されています。まとまった睡眠が難しい時期だからこそ、「眠れるときに眠る」、そして眠れないときにも少しでも身体を休息に近づける。

今の生活の中でできる方法を、無理なく取り入れてみてください。

## ★この記事を書いた人★

国保依田窪病院 理学療法士  
山崎 健一（けんさん）

ウィメンズヘルス・メンズヘルスの専門分野を学んでいます

