

くらしの良品研究所の活動

ご意見パークにお立ち寄りください。



私たちは、お客さまとの相互理解を深めるコミュニケーションを大切にしたいと考えています。現状に満足することなく、常にお客さまの声に真摯に耳を傾けます。お客さまとの対話を通してモノづくりを進め、同時に無印良品の考え方をお伝えしていきます。これからの時代に向け、お客さまの声をモノづくりにつなげる仕組みをより強化していくため、くらしの良品研究所WEBサイトに「あったらいいな!ご意見パーク」を設けました。お客さまからのご意見・ご要望と無印良品からの回答を公開することで、より多くのお客さまと情報共有ができるようにしていきます。

※いただいたご意見の中から、より多くのお客様にお伝えしたい内容のものを掲出しています。

<http://www.muji.net/lab/goiken/>

あなたの睡眠が「見える化」される時代に。



寝つきが悪い、熟睡できない、すっきり起きられない、などなど。多くの方が眠りに対して何らかの課題を持っています。よい睡眠は、本当に取れているのでしょうか？ それは、睡眠を第三者が点検するしかありません。何しろ本人は寝ているのですから。これまで、眠りの実態を調べるには、医師の指導の下、大掛かりな検査が必要でした。しかしここに来て、自分自身の眠りを家庭で気軽に測定する器具も開発されています。私たちが「眠り」のプロジェクトで一緒にいるオムロンヘルスケア(株)でも、非接触型の睡眠センサーを開発中です。自分自身の眠りの実態が「見える化」され、的確な治療やアドバイスが受けられる。そんな時代が、そこまで来ています。

<http://nemuri-lab.jp/hsl101/>

くらしの良品研究所とは

「くりかえし原点、くりかえし未来。」を合言葉に、これからの時代に求められる良品像を、みなさんと一緒に探っていく“ラボラトリー”です。店舗とインターネットを介して、生活者であるお客さまと対話しながら、既存商品を点検し、新しい商品を育て、世界のより多くの人々に「これでいい」と共感していただける、感じいい暮らしのかたちを考えていきます。

◇この小冊子は、背表紙に付いた2つのリングをファイルの穴に通して、ストックすることができます。

facebookを利用して、読者のみなさんからのコメントやご意見を公開。ユーザー同士のご意見交換も可能になり、たくさんのご意見を共有できるようになりました。

www.muji.net/lab

no.07

眠りを楽しむ



無印良品

眠りを楽しむ

一日の仕事を終えて体を横たえるときの、小さな幸福感。

気持ちよくぐっすり眠れた翌朝の、爽やかな目覚め。

よい眠りが快適な生活の基本であるということは、誰もが知っています。その一方で、日本人の多くが、眠ることに何かしらの課題を抱えているのも事実です。

快適な眠りを手に入れるには、どうしたらいいのでしょうか。必要だから眠るのですが、もっと積極的に眠りを楽しんでいくことができれば、豊かな生活が送れるような気もします。なにしろ、人生の3分の1は眠っているのですから。



現代の日本人の平均睡眠時間は、7時間弱。この40年で、1時間以上短くなったと言われます。眠りに就く時間も、12時を過ぎる人が多くなっています。働く時間帯が多様になったことや夜間も昼間のように明るい照明のせいもあるでしょうが、そこには、日本人の「眠り観」も影響しているようです。

農耕民族として生きてきた日本人は、勤勉を美德としてきました。眠る時間を惜しんで長時間働けば、それだけ生産性も上がります。「惰眠をむさぼる」という言葉が示すように、眠ることにどこか罪悪感を持つ価値観が、日本人の眠りを短くしてきたと言えるかもしれません。多くの人が時計を持っていなかった江戸時代、時刻は日の出と日の入りを基準とする「不定時法」で計られていました。日の出と日の入りで昼夜を分け、それぞれを六等分して一刻^{いっとき}としたのです。この不定時法では、一刻の長さは、昼と夜で、また季節によっても違ってきます。夏至の頃の昼の一刻が約2時間40分あるのに対して、冬至の頃では約1時間50分。寒く夜の長い冬は、夏に比べて多めに眠っていたかもしれません。現代人は正確な時計を持ち、世界共通の時間を手に入れましたが、その分、自然のリズムからは離れてしまいました。

現代人の眠りの問題には、複雑な要素が絡んでいるようです。眠りには、まだまだわからないこともたくさんありますが、さまざまな視点から快適な眠りについて考えてみたいと思います。



眠りをひもとく

「眠り」は「食」に似ているといわれます。人間は食べて眠ることで生命を維持していますが、生理だけで簡単に割り切れるものでもありません。食事マナーや食べ物、料理法が地域や時代によって異なるように、眠りにもさまざまな要素が絡みあっています。眠りを文化的な視点から研究されている豊田先生、高田先生のお二人にお話を聞きました。

写真提供：小長谷有紀（モンゴル）、澤田昌人（コンゴ）、新本万里子（バブアニューギニア）

地域や時代で異なる眠り。

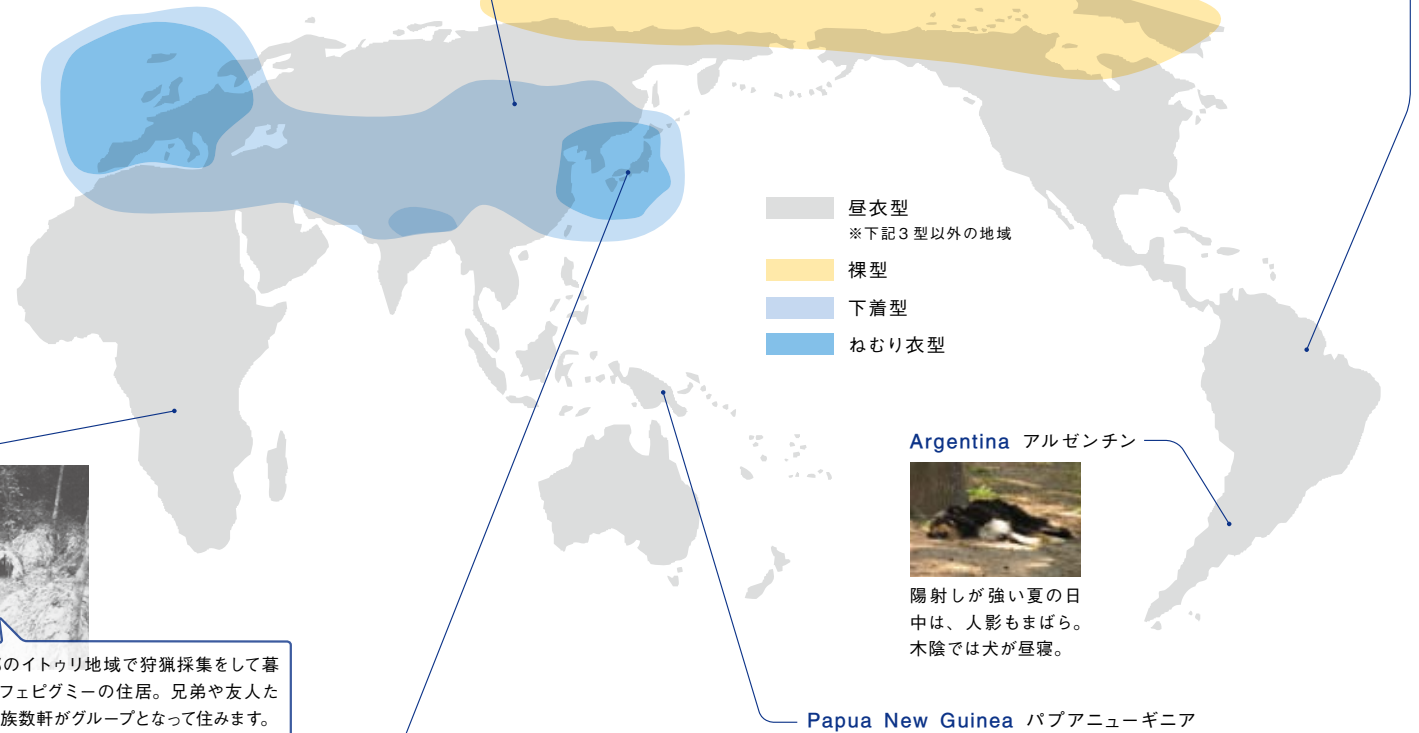
眠りを社会や文化の領域にまで広げて研究しているNPO睡眠文化研究会では、「眠るときに着る専用の服」の総称を「ねむり衣（ねむりぎ）」と定義しています。そして眠るときの服装を、昼間と同じ姿で眠る「昼衣型」、上着を脱いで下着で眠る「下着型」、すべて脱いで裸で眠る「裸型」、昼間の服を脱ぎねむり衣を着て眠る「ねむり衣型」の4つに分類しています。この分類からいけば、暑い地域ほど「裸型」に近いだろうと想像しますが、意外なことに、極寒の地に住むイヌイットは、裸で眠っているのだとか。もちろん、その上は毛皮にくるまれるわけですが、昼間の服には水分が含まれているため、服を着たままではかえって寒いのだそうです。

眠りをつつむ空間や寝床も、地域によってさまざまです。ニューギニアの低地や海岸地域で焼畑農業をする人々は、高床式の住居の、木の皮でつくった床に直に寝そべって眠りますし、中南米では湿気対策のためにハンモックで眠るといいます。また、ベッドを使って眠るところ、藁のような枯れ草の上で眠るところ、蚊帳を吊るすところ、日本のように畳の上にふとんを敷いて眠るところなどなど千差万別。

そしてさらに、同じ地域でも歴史的に見ると、違いがあります。一般的に日本は「畳文化」と言われていますが、畳の上でふとんを敷いて眠るようになったのは江戸時代の終わりから明治の頃。畳にふとんが登場するのは、わりと最近のことなのです。眠るときの服装も、現代の日本は「ねむり衣型」に分類されていますが、時代をさかのぼると、実は昼間の服を着て眠っていた文化圏。平安絵巻などを見ると、きものの袖を枕代わりにして眠る様子が描かれています。

世界のねむり衣の分布地図

※ヨーロッパ文化の影響を受ける以前（15世紀頃）



テント式住居「ゲル」の中の様子。ベッドとその装飾。ベッドには、目隠しとしての装飾的な布が吊るされることが多いといいます。

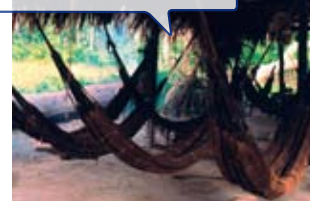


北方のシベリアでは、テントの中にもう一つのテントを張って寒さを防いで眠ります。

出所 Popov 1966



床からの湿気や虫から逃れるため、ハンモックを吊って眠るスタイル。ハンモックは南米が発祥。



South America 南米

Argentina アルゼンチン



陽射しが強い夏の日中は、人影もまばら。木陰では犬が昼寝。

Papua New Guinea バブアニューギニア

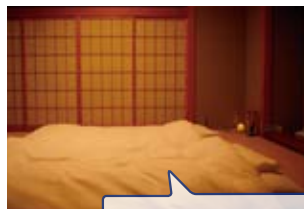


最近は田舎でもマットレスを使います。寝る時は服を着替えず、そのまま眠る昼衣型。



湿地で蚊が多いため、蚊帳を吊って寝ます。床は高床で、弾力があって、意外に固くはありません。

座具や敷き寝具として使われた畳が床全体に敷きつめられるようになり、家全体が寝床になった日本。



豊田 由貴夫 NPO睡眠文化研究会代表・立教大学教授
バブアニューギニアで、近代化の影響などを研究してきた文化人類学者。睡眠文化研究会では、夢の民族誌の研究を行っている。



高田 公理 NPO睡眠文化研究会理事・佛光大学教授
専門分野は、情報文学、都市文化論。旅と観光、食文化、酒と嗜好品、眠りなど、人生の多様な楽しみを多面的に研究している。

社会によって違う「夢」の解釈。

見た夢をどうとらえるかも、社会によってさまざまです。多くの民族の間に共通するのは、眠っている間に霊や魂が身体を離れ、その霊や魂が体験するのが夢だという考え方。インドネシアでは、眠っている間に顔にいたずら書きをされると、自分の顔がわからなくなって魂が戻ってこられず、死んでしまうとする地域もあります。また、バブアニューギニアでは、夢と現実を連続しているものと考えて、夢であったことを現実の出来事のように受け止める地域も。そこでは、夢の中で悪いことをしたら、現実の世界でも謝罪するのだそうです。

夢をこれから起きることの前触れととらえ、いい夢を売り買いする地域もあります。日本でよく知られているのは、北条政子の逸話。「高い山に登り、たもとに月と日を入れ、橘の実がついた枝を頭の上に置いている夢を見た」と妹から聞いた政子は、鏡と交換に妹の夢を買い取り、そのお蔭で頼朝の妻になり、後には尼将軍として権勢をふるうまでになったのです。当時の日本人が、夢をどうとらえていたかをあわす話といってよいでしょう。

眠りや夢のとらえ方は地域によって違いがあり、環境や文化が大きく影響しています。近年、先進諸国では健康な生活にとって眠りは必要不可欠なものと理解され始めていますが、それでも日本のように、眠らずに仕事や勉強をするのを美德とする文化が深いところで影響している国も少なくありません。地域の違いから生まれるさまざまな眠りの状態を観察し続けてきた豊田先生と高田先生は、その体験から、「眠りは文化によって変わるものだ」と語ります。私たちが「当たり前」と思っている眠りの状態も、もしかしたら、これまでの経験の中で考えているだけのこともかもしれません。



眠りの構造

眠りは意識のない世界。それだけに、わからないことも多いのですが、仕組みを理解することで、眠りの質を高めることができるかもしれません。ここでは生理学の立場から、広島大学名誉教授・堀先生に眠りの構造や夢との関係性などについてお話を聞いてみました。



覚醒

ノンレム睡眠

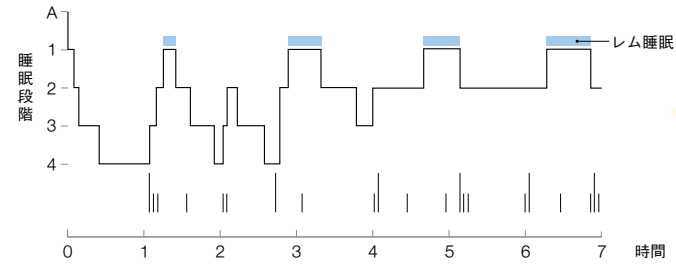
レム睡眠

レム睡眠とノンレム睡眠。

「昨夜は眠りが浅かった」などと言うように、私たちは体験上、眠りに深さがあることを知っています。実際に脳波を測定しても、深い眠りと浅い眠りの差は一目瞭然です。そんな眠りをさらに細かく観察すると、眠っていないながら覚醒に近い状態があることが発見されました。つまり、夢の中で起きている状態があることが、わかってきたのです。それを「レム睡眠」と呼びます。レム睡眠という言葉は rapid eye movement の略称で、脳波はまどろみ状態を示しているのに、目の動きだけが速くなる状態です。1953年、シカゴ大学の学者が乳児の寝顔を観察していて発見しました。目の動きは、普通なら起き

ている状態で活発になるはずですが、眠っていてもそんなことが起きるのを発見したのです。その後の研究で、この眼球運動が刺激となって夢の映像が生成されることがわかってきました。ノンレム（レム状態でない）睡眠の間にも夢は見るとはありますが、レム睡眠の時にはもっと鮮明な夢を見ている、ということもわかってきました。レム睡眠中は、脳から骨格筋を脱力する指令が出ます。そのため骨格筋が緩んで、身体を動かすことはできません。昔から多くの人が霊的な出来事として受け止めてきた「金縛り」も、このレム睡眠の発見で説明がつくようになりました。「金縛り」は、覚醒状態からいきなりレム睡眠に入った時に

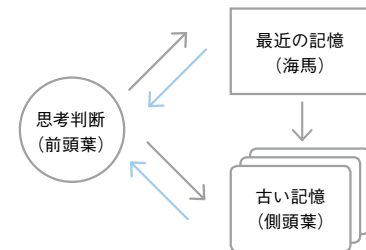
睡眠段階と睡眠の経過



起きる現象で、意識もまだ半分ある状態なのに骨格筋が緩んで身動きできなくなり、夢が現実のように体験されてしまうのです。さて、猫を使った実験の話をしてしましょう。左ページ、一番右のイラストは、レム睡眠状態の猫です。骨格筋の力が抜けてしまったので、姿勢を保てず横倒しになっています。そして、猫の脳の命令系統を遮断して観察すると、レム睡眠中でも脱力状態にならないため、獲物を追いかける行動をとることがわかりました。夢の中で餌を獲る練習をしていることがわかったのです。人間ではこんな実験はできませんが、レム睡眠直後の人を起こして眠りの内容を調べていくうちに、猫と同じように、生存のための、あるいは危機管理のための、シミュレーションを行っていることがわかってきました。夢の中で失敗したり落下したりすることが多いのも、うなずけますね。そして、昼間得た情報をもとに脳が情報を整理して、一定期間を過ぎた後に夢にあらわれるということもわかってきました。眠りが記憶を整理して定着させることは知られていますが、さらに夢によって、知り得た情報を現実の世界で使える知識に変換する作業をしているのではないか、という仮説が立てられるのです。

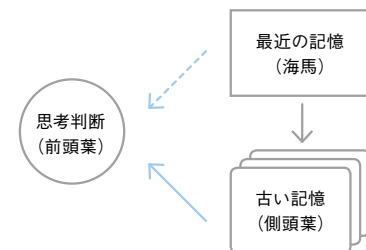
覚醒時

過去と現在、両方の記憶を取り出せる。



レム睡眠時(夢)

記憶は出て来るだけ。



記憶の仕組み

夜更かしして勉強するより、早く寝た方が成績が良くなるという調査結果があります。さらに、記憶を定着させるには、早い時間の就寝が効果的とも。記憶には、左のグラフの第2段階の睡眠とレム睡眠の両方を足した時間の長さが重要だとわかってきました。そのためには、自然のリズムに合った就寝時間が大切。早く寝ることは、記憶力を高めるためにも重要なのです。

夢はコントロールできるか。

夢をコントロールすることで、悪夢のシナリオを書き換えようという試みも行われています。たしかに、夢に介入できれば、夢で恐ろしい体験をしても危機的な状況をうまく回避できるかもしれません。西マレーシアのセノイ民族は、古くから夢をコントロールする技術を開発してきたといわれます。毎朝親族が集まって夢の報告をし合い、親から子へと夢見技術の指導を行っていくうちに、自分で夢をコントロールできるようになるのだそうです。一方、1981年にスタンフォード大学の睡眠研究者ラバージンが始めた研究も、画期的なものでした。その方法は、レム睡眠中でもわずかに動く目の動きや指先を使って、眠っている本人が外部の人に「いま夢を見ている」という信号を送り、夢を覚醒状態にもっていく訓練をするというものです。この方法は一人でするには無理がありますが、自分でできる訓練もあります。夢をコントロールするための第一歩は、自分が夢を見ているのだと意識できること。そのために、いつも出てくる夢の内容を思い出して克明に記録し、似たような状況が始まったら、「これは夢だ」と自分で気づけるようにするのです。そして、その夢から脱することができるように、冷静に自分をコントロールしていきます。夢に介入し夢を書き換えることで、悪夢は解消できるというのです。怖い夢が危機管理のためのシミュレーションであるならば、夢を意識し積極的に夢に立ち向かうことは、昼間の現実社会で起きることを書き換えていくための力になるのかもしれません。



日本では、よい初夢を見るため、めでたい絵柄の夢枕を敷いて寝る風習も。



堀 忠雄 NPO睡眠文化研究会理事・広島大学名誉教授
精神生理学・睡眠科学を専門とし、夢見のプロセスについて、脳サイエンス、心理学的アプローチから研究を行っている。



眠りのアンケートレポート

昨年 4 月と 8 月、2 回にわたって「眠り」に関するアンケートを実施しました。
WEB 上でも「アンケート結果報告」をしています、いくつかの興味深い結果が見られました。
ここでは、3 つの項目に着目して、再度ご報告します。

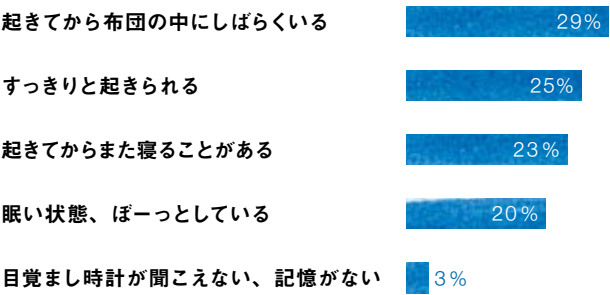
「眠りについてのアンケート」2010 年 4 月、8 月実施。1,166 (1 回目) + 3,124 (2 回目) = 4,290 名参加

>>> www.muji.net/lab/project/sleep/

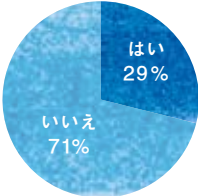
① 体内時計と太陽

1 回目のアンケートでは、全体の 75% の方が「すっきり起きられない」と回答されました。眠りの工夫をしている方が 54% あったのに対し、目覚めの工夫をしている方は 29% と少なめ。そして、目覚めの工夫では、多くの方が外の光を取り入れるとしています。「朝の光」と「目覚め」にはどのような関係があるのでしょうか。

目覚めたときの状態は？

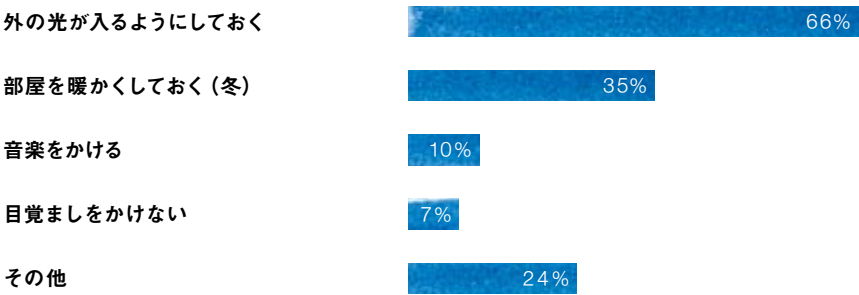


目覚めのために工夫をしていますか？



目覚めのために、どのような工夫をしていますか？（環境状態について）

※目覚めの工夫をしていると答えた方の複数回答



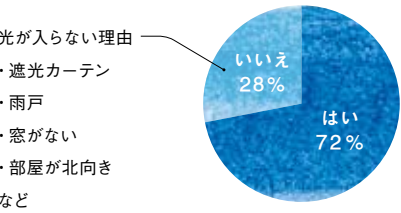
眠るための工夫としては、「完全に暗くしている」と答えた方が 33% と最も多かったのですが、目覚めるための工夫では多くの方が「外の光が入るようにしておく」と答えました。眠りにつくには暗いほうが支持されていますが、目覚めのためには暗くないほうがいいという、悩ましい結果です。

2 回目のアンケートでは、「寝室に朝の光が入る」×「すっきり起きられる」を調べてみました。データ上は 6 ～ 7% の差異ですが、朝の光が「目覚め」に影響を及ぼしているのは確かなようです。

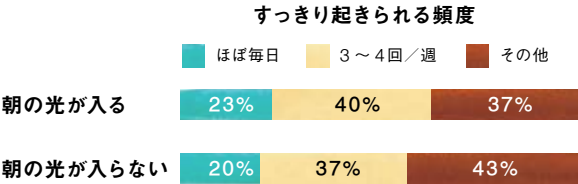
寝室に朝の光が入るか × すっきり起きられる

寝室に朝の光が入る方のほうが、すっきり目覚められる割合が高くなっています。遮光カーテンは夜の光を遮るにはよいのですが、朝起きる時の光も遮ってしまいます。朝起きにくい方は、朝の光が入る工夫をされてはいかがでしょうか？

寝室に朝の光が入りますか？



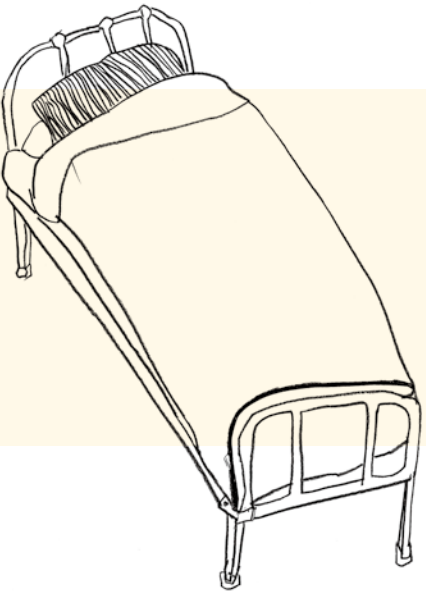
光が入らない理由
・遮光カーテン
・雨戸
・窓がない
・部屋が北向きなど



眠り研究家に聞きました。

眠りのヒント [1]

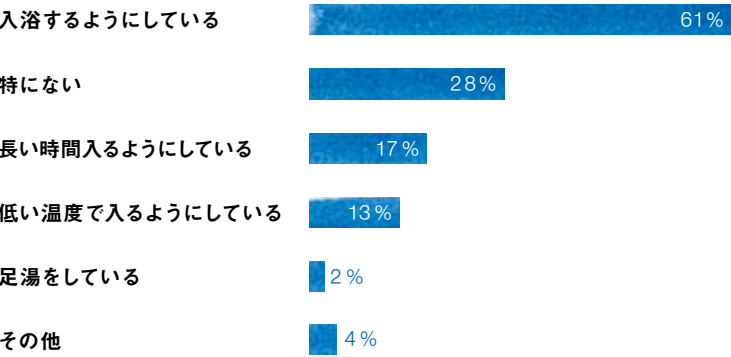
私たちの身体には体内時計がいくつもあります。その中でも主時計は脳の中にあり、目からの光刺激で起床時は明るい光を浴びることが望ましいです。2500ルクス以上の明るい光（曇りの日の戸外の明るさ）を浴びると、身体が朝だと感知し、生体リズムをリセットする効果があります。起床前の目を閉じた状態でも、目は光を感知しそれによって身体は起きる準備をしますので、遮光カーテンで真っ暗にするよりも、徐々に明るくなるような寝室環境で寝起きた方が、スムーズな起床につながります。



② 体温と眠り

睡眠は体温のリズムと連動していて、体温が下がる時が眠りにつきやすいタイミングだということがわかっています。

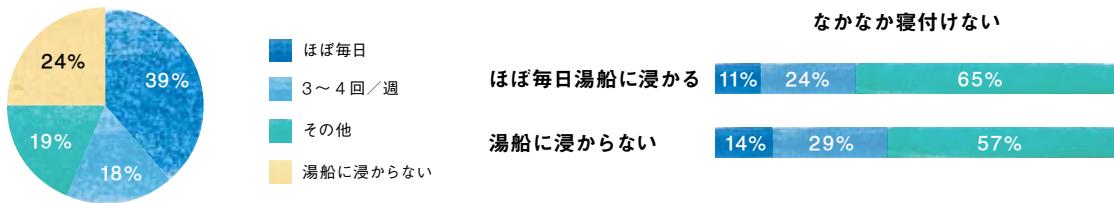
眠るために入浴で何か工夫していますか？（複数回答）



4 月に実施した 1 回目のアンケートでは、入浴が効果的と考えている人は多いことがわかりました。しかし、汗ばむ季節はシャワーで済ませたり、入浴する時刻も不規則になりがち。次のアンケートではさらに深掘りをしました。



お風呂で湯船に浸かりますか？



2 回目のアンケートでは、「湯船に浸かる」か「シャワーのみ」かに着目し、寝付きとの関係を調べました。「ほぼ毎日湯船に浸かる」という方は全体の 40% 弱ですが「湯船に浸からない」方に比べて「なかなか寝付けない」という割合が低くなっています。入浴の仕方と寝付きには大きな関係がありそうです。

眠り研究家に聞きました。

眠りのヒント [2]

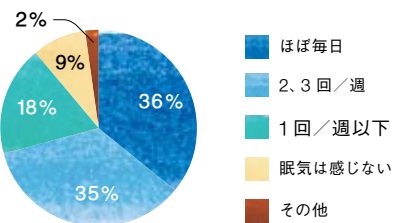
私たちの身体の体温（※深部体温と呼ばれる、身体の中心の温度を指します）は、1 日のうちにプラスマイナス約 1 度の範囲で上下しています。体温のリズムにメリハリがない場合にも、体温がだらだらと下がると寝付きが悪くなったり、朝体温がしっかり上がらないと気分よく起きることができず、良質な睡眠をとることができません。夕方以降徐々に体温が下がりはじめますが、就寝前にぬるめの温度の湯船にゆっくり浸かって身体を温めると、副交感神経が優位になり精神的なリラックスが得られるだけでなく、その後の体温の降下がスムーズになり、睡眠に入る準備ができて、寝付きやすくなります。



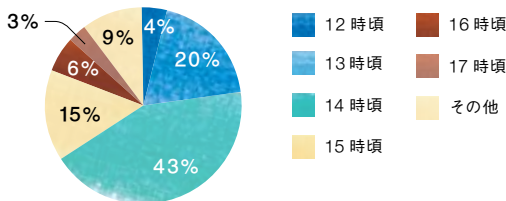
3 昼間の眠気

1 回目のアンケートでは、午後 13 時〜15 時ごろ眠気を感じるという方が半数以上ありました。これは身体の仕組み上、誰もが感じる眠気の時間帯です。逆に午前中や 1 日中眠気があるという方は、睡眠不足かもしれません。

昼間に眠気を感じますか？



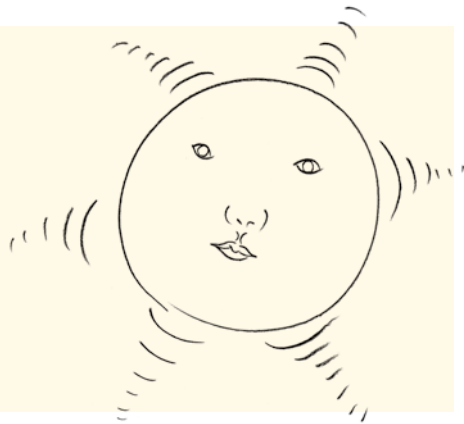
眠気を感じる時間帯は？



眠り研究家に聞きました。

眠りのヒント [3]

眠気のリズムは、12 時間ごとの自然のリズムによっています。午後の 2 時〜4 時頃に一つのピークがあるのです。そこで、昼間の眠気とうまくつき合うための方法として、短時間の仮眠が推奨されています。推奨されているのは、13 時くらいから 15 時くらいまでの時間帯の 20 分程度です。長い仮眠をとってしまうと、深いノンレム睡眠に入ったところから目覚めなければならないので、すっきりするどころか逆効果になってしまい、夜の睡眠にも影響が出てしまいます。深い睡眠に入る前にすっきりと目覚めることが、仮眠後すぐに元気に活動するコツです。



眠り研究家

鍛冶 恵 NPO 睡眠文化研究会事務局長

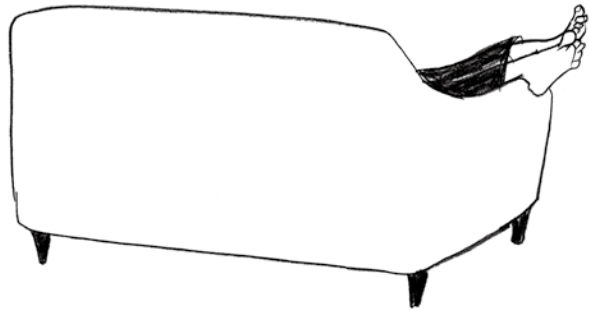
ロフター株式会社に入社後、永年、睡眠文化の調査研究に従事。NPO 睡眠文化研究会事務局長として研究活動を行っている。主な共著に「日本のねむり衣の歴史」など。

おやつの時間

※昔の時刻で午後 2 時〜4 時の 2 時間を「^{やつどき}八時」と呼び、この時間にとる休憩や茶菓子を「おやつ」と呼びました。この時間帯の眠気を乗り切るために、昼寝やティータイムがとられてきたのです。

シエスタ

昼寝をするとその後すっきりするのは、生理学的にも間違いないようです。昼寝をするのは、ラテン系の国や朝早くから仕事をする暑い国に多いと言われますが、地域によって大きく変わります。気候の違いや社会のルールだけでなく、眠りに対する価値観も影響しているようです。シエスタが睡眠文化として定着し、社会制度まで整備されてきたスペインで、2006 年にシエスタが廃止されました。都市化にともなって職場と自宅が離れ、2 時間の昼休みを自宅に戻って過ごして職場に戻ってくることが難しくなったためだそうです。また、EU への加盟により、シエスタ文化のない近隣のヨーロッパ諸国と生活スタイルを共通にする必要もあったようです。



居眠り

電車の中などで寝入っている人を見かけるのは、日本では日常的なことですが、海外の人から見ると信じられない光景だと言います。日本人が公共の乗り物の中で眠ることができるのは、規則正しい適度な振動だけでなく、世界一の治安の良さ、そして、おせっかいで人情味ある周囲の人に守られているという安心感があるからかもしれません。また、学校の授業中や仕事の会議中に「居眠り」をするのも日本人特有とかで、海外の人から非難されることもしばしばです。その理由としては、勤勉さゆえに世界一睡眠時間が短く、慢性的な睡眠不足であることが考えられますが、「その場にいること」、「参加していること」が大切とする日本人独特の気質が影響しているという見方もあります。

シエスタが文化的に認められている国

- **アジア**
アフガニスタン、ミャンマー、カンボジア、インド、韓国、マレーシア、台湾、タイ、ベトナム、中国（東北地方の一部、チベット自治区）
- **アフリカ**
ケニア、ナイジェリア、エチオピア、シエラレネオ、ウガンダ、マリ、セネガル、ブルキナファソ、エジプト、コンゴ民主共和国
- **中東**
イラン、オマーン、シリア
- **ヨーロッパ**
ギリシャ、セルビア、モンテネグロ、イタリア、スペイン、ボルトガル
- **オセアニア**
オーストラリア、インドネシア、バプア・ニューギニア、フィリピン、サモア
- **北米・南米**
メキシコ、ブラジル、コロンビア、ハイチ、ジャマイカ、パラグアイ
(Web & Dinges1989 を改変)



よい眠りのために

動物は、安全なところでなければ眠らないといえます。

人が眠る前に、照明や音を調整したり、好きなものを傍に置いたりするのも、安心を求めていることでしょう。何を「安心」とするかは、人それぞれ。

安心して眠るためのさまざまな工夫を聞いてみました。

部屋の浄化をしてくれるという

ピンクのヒマラヤ岩塩を枕元に置いています。

(女性・30代)



ごきぶりのポーズやら、鰻のポーズやら、ふとんの上でできるヨガのポーズをします。

(女性・40代)

ふかふかの毛布。

誰かが傍にいてくれること。

(女の子・8歳)



ラジオの講演や落語のような人の話。

幼子がおとぎ話を聞きながら眠るのと同じ感覚かも。

(男性・60代)

自分の指

(女の子・7歳)



いつ地震が起きても良いように、

スリッパ・チョコレートなどの持ち出し品をリュックに入れて、置いています。

(女性・30代)

朝、太陽を見る。

夜、月を見る。

これを私は眠りのためにここ2年、意識して続けています。

(女性・20代)



眠れない時は近くのコンビニへ行って

何か買って食べます。

太るので良くないのですが、すぐ眠れます。

(男性・30代)

携帯で写真を見て、

おやすみなさいをしてから寝ます。

(女性・10代)

漫画の「まことちゃん」を
読みながら寝ます。

寝る前の時間は、
まことちゃんが良いのです。

ベストです！

何回読んでも面白いんですよー。

新しい発見があるというか。

中でも“らん丸”が好きです。

(女性・30代)

缶ビール1本。

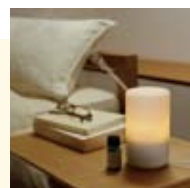
(女性・60代)

今日1日ありがとう、という気持ちで

自分を労わって眠ると細胞が喜ぶよ、と聞き、

自分に両腕を回してそっとhugするように、
ありがとうと言って寝ています。

(女性・30代)



MUJIさんのアロマディフューザーを

必ずつけて寝ます。それから、

必ずペットの犬と一緒に寝ます。

(女性・40代)

汗拭きのタオル

(女性・40代)

生まれた時から使用している

タオルケットの端切れ。

気持ちが落ち着く安心な匂い。

(女性・20代)

まったくの無宗教ですが、地球の神様のような
(八百万?)ものにむかって

「今日一日無事に終わりました。

明日も一日よろしく見守ってください」と

祈って眠るとしっくりきます。子どものころ、

地震がこわくて自主的に始めてから続いています。

(女性・30代)



ずばり、
アロマランプと
猫のぬくもりです。

(女性・50代)

毛布や布団を体につけたときに足元をくるっと丸め込む。袋っぽくと落ち着く。

(女性・30代)



みぞおち〜おなかに軽く手をあてて寝ると

だいたい寝れます。あまり考え事せずに、

手のあたたかさに集中する。

(女性・30代)

ペットボトル(水入り)

夜中の水飲み用。

(女性・20代)

寝る時に一番気にしてることは、ベッドシーツのバリッと感です。

そして枕のカリカリ感。

枕は何枚も重なってないと寝れません。

(女性・50代)

ママの童話の読み聞かせ。(2歳半)

NHKのラジオ深夜便を

11時からずっと聞きっぱなし。

時々興味深い内容だと聞いてしまうがほとんど寝ている。

アナウンサーのしゃべるスピードがゆっくりでいい。

(女性・50代)



携帯。

アラームとしても使っているし、
地震警報もあるから。

(女性・40代)

旅と眠り

旅に出ると、移動しながら眠る場面も出てきます。
高速移動と安眠という相反する課題を、どう解決していくのか？
夜行バスと飛行機における「眠りの工夫」取材しました。

飛行機 Plane



座席下には、脱いだ靴を入れる靴箱も。



朝日を浴びて爽やかに目覚められる、大きな窓。



くつろぐ時も、仕事をする時も、眠る時も。快適性を追求した個室空間。

ANA ボーイング787機

ある時はベッド、ある時はソファ、またある時は椅子…機内の座席は、あらゆるシーンに対応することが求められます。それだけに、眠る時の快適性は二の次にされがちですが、ボーイング787機のビジネスシートは、「眠りを犠牲にしない」というコンセプトでつくられたもの。機体を発注する段階から注文をつけたというだけに、快眠のための工夫が随所に盛り込まれていました。180度の完全フラットシートは、もはやシートと言うより、ベッドそのもの。座面の中のウレタンは3つのパーツに分かれ、硬さを変えて体圧分散するように設計されています。また、シートが互い違いに配置されているため、隣の席が気にならずプライバシーを保てるのも特長。機内で2回の食事がサービスされるほどの長時間フライトですが、一度も食事を摂らず、ひたすら眠り続けていた乗客もあるという逸話が、快適な睡眠環境を物語っているようです。

取材協力：全日本空輸株式会社

夜行高速バス Highway Bus



ゆったり足を伸ばして横たわれる個室空間。中には、小型テレビも。



JRバス関東 プレミアムドリーム号

日本で初めて夜行高速バスが登場したのは昭和44年。東名高速道路の全線開通に合わせて、現在のJRバスの前身、国鉄バスが走らせた「ドリーム号」です。そのドリーム号を引き継ぎ、進化発展させていったのが「プレミアムドリーム号」。「快眠」をコンセプトに、2006年に導入された2階建てバスです。横2列シートの1階席は、シート幅60cm。156度の角度まで倒すことができ、ベッドに近い感覚で横たわれます。シートの周りには遮光カーテンが付いていて、ぐるりと引けば個室空間になる設計。さらに、眠りを妨げない運転技術と心配りも欠かせません。車線変更ひとつにも時間をかけ、エンジン音の変化がノイズにならないよう一定速度を保つなど、常に微調整しながら細心の注意を払って運転しています。ドライバーのレベルを上げるために、社内コンクールも実施。ハードとソフトの両面から、快眠を追求していました。

取材協力：ジェイアールバス関東株式会社

眠りを楽しむ。

眠っている間は意識もないので、自分の眠りがどうなっているのか、自分ではよく見えません。しかし、健康や美容のために眠りが大切なことは誰もが知っています。また、眠りが記憶を定着させ、夢の中で危機管理のためのシミュレーションが行われていることもわかってきました。眠りにはまだ解明されていないことも多いのですが、早寝早起きが体にも脳にもよいことは間違いありません。また、よい眠りのためには、12時前に床に就くことが重要とも言われます。寝る前の時間の過ごし方も大切です。質のよい眠りのためには、眠りに入る前のまどろみの時間を楽しむこと。入浴して体を温めたり、昼の衣服からねむり衣（ねむりぎ）に着替えたり、ストレッチをしたり、心地よい音楽を流したり、アロマを焚いたり…入眠前の儀式となることをするのもよいでしょう。オンとオフの切り替えの時間を大切にすることが、眠りの質を決めることになります。

一方 朝の目覚め方も大切です。深い眠りの段階で他人や目覚まし時計に叩き起こされたのでは、「ああよく眠った」という満足感や爽快感はなかなか手に入れないでしょう。起きる時間に意識を集中することで、体の自然なリズムに従って、浅い眠りからすんなりと目覚めの段階に入ることができるという説もあります。忘れてならないのは、人間の体は、起きた時に太陽の光を浴びて、体内時計をリセットすること。朝の目覚めが一日の体調を決めるのです。よい眠りは、よい目覚めによって生まれます。「眠りは起きる時点から始まっている」と言ってもよいでしょう。体の疲れを取るためだけでなく、最高の眠りを手に入れるために、環境を整え、いろいろな工夫をしてみる。そして、爽快な目覚めを手に入れる。眠りを楽しもうと意識することは、起きている時間の内容に意識を向けることでもあります。積極的に眠りを楽しむことで、眠りの質が変わってくるだけでなく、昼間の生活も変わってくるでしょう。

