

新春に新しい睡眠習慣を 帰宅時間が1日の始まり



年の初めは新しい習慣を目標とする絶好の機会であると思います。

そこで、今年は1年の3分の1を占める睡眠の新習慣について提案させていただきます。

早寝早起きは有意義であり、生活の質を高めることにつながります。とは言え、実行に移して習慣化するのには困難と感じる人が多いのでは。その際に理想は休日含め起床時間の固定が大切ですが、睡眠時間を削らないために入眠時間の固定も重要です。

そこで帰宅後の夜の時間をいかに過ごすかにフォーカスです！そのためパラダイムシフトが、帰宅した時間から、つまり家のドア

ノブを握ってドアを開けた瞬間を1日の始まりとするフレームです。そこを0時として考えてみましょう。

夜の時間は、余りの時間や後は寝ればいいだけの時間帯ではないとします。翌朝の時間や翌日のワークタイム、デイタイムにつながっていく、大事なスタートの時間と定義します。そのため、必ず何時に寝て何時間の睡眠を確保し、朝の貴重な自分だけのルーティンを味わい、充実した1日にしていく流れを生み出す時間帯とします。

ですので、ダラダラスマホタイムやリラックサ楽しみタイムは最大1時間半までとし、ほか

は夕食、夜の支度とその日の感謝と幸せを振り返る時に充てましょう。特に平日は家に帰ってドアを開いた時から1日の始まりを意識し、夜時間を無駄なく未来に向かって過ごす一年にしてみよう。

◆精神科・心療内科

フィールファインクリニック

院長 岡本 浩一 先生

044-967-1105

川崎市麻生区万福寺6-7-2 メディカルモノビル5F

<https://www.feelfine-cl.com>