

眠る技術

不眠、過眠、睡眠障害、快眠、熟睡
グッスリ眠る方法

特別編集版

(再配布権利付)

この特別編集レポートを受け取った人は再配布することができます。

コピーしてご自由にお配りください。販売することはできません。

本件のみ2、3ページの適用外となります。

Heartstrings

「眠る技術」

不眠、過眠、睡眠障害、快眠、熟睡
グッスリ眠る方法

著作権侵害にご注意ください！

「眠る技術」（以下、本書と表記する。）の著作権は高橋三恵子と Heartstrings にあります。

- ・ 本書のすべての内容は、日本の著作権法、及び国際条約によって保護されています。
- ・ 高橋三恵子と Heartstrings が事前に書面をもって許可した場合を除き、本書の一部、または全部を、あらゆるデータ蓄積手段（印刷物、電子ファイル、ビデオ、テープレコーダー等）により複製、流用、転載、転売することを固く禁じます。
- ・ 著作権の侵害につきましては、著作権法第119条などの罰則がありますのでご注意下さい。

第119条 次の各号のいずれかに該当する者は、5年以下の懲役若しくは500万円以下の罰金に処し、またはこれを併科する。

1. 著作者人格権、著作権、出版権、実演家人格権又は著作隣接権を侵害した者（第30条第1項（第102条第1項において準用する場合を含む。）に定める私的使用の目的をもって自ら著作物若しくは実演等の複製を行った者、第113条第3項の規定により著作者人格権、著作権、実演家人格権若しくは著作隣接権（同条第4項の規定により著作隣接権とみなされる権利を含む。第120条の2第3号において同じ。）を侵害する行為とみなされる行為を行った者、または第113条第5項の規定により著作権若しくは著作隣接権を侵害する行為とみなされる行為を行った者を除く。）
2. 営利を目的として、第30条第1項第1号に規定する自動複製機器を著作権、出版権または著作隣接権の侵害となる著作物または実演等の複製に使用させた者。

「眠る技術」

不眠、過眠、睡眠障害、快眠、熟睡
グッスリ眠る方法

本書の使用に関する同意書

本同意書は、本書を購入した個人または法人（以下、甲と称す）と高橋三恵子とHeartstrings（以下、乙を称す）との間で、本書の使用に関する一切の関係を適用します。本書を甲が受け取り、パッケージを開封した場合には、本同意書に記載されたすべての事項に同意したものとみなします。

第1条 （本同意書の目的）

甲は、本同意書に基づき、乙が著作権を有する本書に含まれる情報（ノウハウ、テクニック等）を使用することができます。

第2条 （知的財産侵害の禁止）

甲は、本書に関するすべての知的財産権が乙に帰属することを承諾し、その権利を侵害しないことを約します。甲は、乙の書面による事前許可が得られない場合は、以下の行為を行ってははいけません。特に本書を他者に貸与、譲渡、販売、公開することを固く禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社及び関連組織（販売店、代理店等）においてのみ、本書に関する情報を使用できるものとします。

- (1) 本書の複製、転写、転載、改ざん、部分使用
- (2) 本書の内容の一部または全部に関する出版、講演、広報活動
- (3) 本書の内容に関して取材を受ける行為
- (4) 本書の内容に関して不特定多数人に告知する行為
- (5) その他、前各号に該当するおそれのある行為、またはこれに類する行為

第3条 （損害賠償）

甲が本同意書の第2条に違反した場合、甲は乙に対し、その違約金として、違反件数と販売価格を乗じたものの10倍の金額を払うものとします。また、甲が本同意書に反した行為、または不正、違法な行為によって乙に損害を与えた場合は、甲は乙に対し損害賠償の請求を行うことができるものとします。

第4条 （責任の範囲）

乙は、甲に対し、本書の情報の使用により発生した一切の損害について責任を負わないものとし、損害賠償の義務もないものとします。

第5条 （本同意書の変更）

乙は、本同意書の内容をいつでも変更、追加、削除できるものとし、文書、電子メールによるお知らせなど乙が適当と考える方法により甲に通知します。本同意書の内容の変更がなされたことの通知を甲が受け取った後に、甲が本書の使用を継続する場合は、本同意書の変更を承諾したものとみなします。

第6条 （裁判管轄）

本同意書に関して訴訟の必要が生じた場合には、乙の所在地を管轄する地方裁判所を第一審の管轄裁判所とします。

「眠る技術」

不眠、過眠、睡眠障害、快眠、熟睡
グッスリ眠る方法

【グッスリ眠れる方法をお話します】

「昨日も眠れなかったんです！」

元気のない言葉が私の耳に入ってきました。

愛子さん(仮名)をカウンセリングした時のことです。

愛さんが最初に相談に訪れたときは漠然とした不安や無気力などの不調を訴えて来ました。

そのときは特に睡眠のことなどは話にでませんでした。

しかしお話をうかがっているうちに眠れないことの悩みばかりにとらわれていることに気がつきました。

そのきっかけは睡眠とは関係がない、ちょっとした恋愛のこじれがきっかけだったのです。

そのときには愛さんは恋愛の問題はすでにあきらめて気持ちの整理はついていたのですが、実は睡眠の悩み自体が問題になっていたのです。

これは違った手を打たないといけないと思いました。

実際眠れていないという症状があったからです。

カウンセラーとしてできることを責任を持って行おうと思い睡眠について徹底して調査し、そして愛子さんを快方に導きました。

「眠る技術」

不眠、過眠、睡眠障害、快眠、熟睡
グッスリ眠る方法

いきなり「眠れない」や「不眠症です」などとカウンセラーに訴えてくる人は少ないのですが愛子さんのカウンセリングを機に多くの方が心の病の裏側で睡眠に関して悩みを持っていることに気づきました。

そこで愛子さんが睡眠の悩みを解消していった方法を
悩みを持った多くの方にもご利用いただけるようまとめて公開いたします。

それは知識や方法論だけではダメだったのです。

高橋三恵子 略歴

早稲田大学文学部卒業

心理カウンセラー、作家

家族相談士

寄りそいカウンセリングサービス主宰

JUST電話相談員

認知症予防指導士

日本カウンセリング学会正会員

日本家族カウンセリング協会会員

心理学、精神医学、脳科学、認知症、文学、女性史など幅広い分野に精通している。
女性の方でもお気軽にご相談ください。

著書

「認知症予防指導テキスト」、「ホームヘルパー最新事情」、「岡田嘉子との六〇年」、
幼児虐待を受けた実在の女性の壮絶な話を著した「フラッシュバック」、昨年まで30年
にわたりフリーペーパー「ザ・ファミリー」(株)ロッテを母体とした発行、関東)で連載。

「眠る技術」

不眠、過眠、睡眠障害、快眠、熟睡
グッスリ眠る方法

はじめまして、心理カウンセラーと作家をしております高橋と申します。
まだほとんど知られていない睡眠の悩みや睡眠障害、不眠の解消についてお話
させていただきます。

それはなぜかと申しますと、
現在睡眠に関する医学的に正しい知識や安全な睡眠薬を簡単に入手することが
できるのになぜか睡眠について悩んでいる人が増えているからです。

これだけ本やインターネットで睡眠の知識があふれているのに
なぜ悩みを抱えている人が多いのでしょうか？

このまま睡眠に満足できない人が増えていくのでしょうか？

これは何か違うものが必要であると思い心理カウンセラーという立場で
医師とは違ったアプローチで私の経験から自ら筆をとらせていただきました。

愛子さんの場合も同様です。

いろいろ出回っている情報や知識ばかりを試しては挫折し、
余計眠れなくなるといった悩みに陥っていたのです。

「眠る技術」

不眠、過眠、睡眠障害、快眠、熟睡
グッスリ眠る方法

【睡眠の悩みは複雑です】

懸命なあなただと思いますのですでに睡眠障害や不眠について調べてお詳しい
かもしれません。

また、もしかしたら漠然と良い睡眠が取れないでなんとなく悩んでいるのかもしれ
ません。

睡眠についての悩みがすべて障害といえるレベルに達しているのかどうかは別と
して、一口に睡眠の悩みといっても内容にはさまざまなものがあります。

- ・眠れない
- ・寝過ぎる
- ・寝つきが悪い
- ・途中で目覚める
- ・早く目が覚めてしまう
- ・いくら寝ても寝たりない気がする

など様々な訴えがあります。

その原因も体の病気からくるものもあれば

心の病が引き起こしているもの

また、寝ているのに寝ていないと単に勘違いしているだけの場合などもあって千
差万別です。

言いかえれば眠りとはそれくらい奥の深いものなのです。

「眠る技術」

不眠、過眠、睡眠障害、快眠、熟睡
グッスリ眠る方法

そして睡眠の悩みとは往々にして起きて目が覚めているときに悩むものです。

眠れないときはもちろん、寝すぎて頭がぼ～っとしているときも、寝つきが悪いときも、いくら寝ても寝たりない気がするときも、目が覚めているときに悩みとして自覚している状態です。

たまたま何らかの原因でしっかり眠れていないと思うことがあり、

それが次の日も、また次の日も気になりだし何日も悩んでいる状態が続くと日常生活に支障がでるぐらい深い状態に陥ります。

睡眠障害の多くを占めるといわれる不眠症になる原因も一番初めのきっかけは様々ありますが、不眠症に陥ってしまうメカニズムは眠れないことが気になりだしいつ眠れるかと注意を集中してしまうことにより意識が覚醒するからです。

そんな日が続くと、良く眠るために焦ってインターネットや書籍で眠るための知識ばかりを調べてしまいます。

その方法を実行したとしても、焦っていて心理的に安心できない状態で実行しているので眠れなくなるのです。

そして頑張って調べて実行したのに眠れないという無駄な努力の結果だけが残りにさらに悩みは深くなります。

悪循環に陥っているのです。

「眠る技術」

不眠、過眠、睡眠障害、快眠、熟睡
グッスリ眠る方法

でも仕方ありません。

インターネットや一般書籍の知識は医学的に正しい知識ではありますが
眠るという行為は人間の心理が大きく関わってきます。

その心理的な対処法が載っていないのですから今手に入る知識や情報では良く
眠ることはできません。

ここで正式な睡眠障害の定義をご説明しておきます。

アメリカ精神医学会が定めた精神疾患の診断マニュアルである
DSM-IV 『精神疾患の分類と診断の手引き』に「睡眠障害」という項目があります。

その中で身体や心の病気から派生して睡眠の質が悪くなっている場合や
時差ボケや勤務スケジュールの都合による環境要因などを除いてって
純粹に不眠症自体が問題な場合を「原発性不眠症」と定義しています。

(覚える必要はありません)

「原発性不眠症」の構成要件は、不眠症が一ヶ月以上続き、
しかも不眠症のせいで社会的あるいは職業的に重要な障害を起こしている場合と
なっています。

つまり社会上、職業上差し障りがないのだったら精神疾患上の不眠症でないこと
になります。

こう書いてしまうと言葉の問題で済まされてしまい正確に不眠症に当てはまる方
が少なくなってしまうのですが、それでも深く悩んでいる方が多くいるわけでそういう
方のために本書をご活用いただきたく思います。

「眠る技術」

不眠、過眠、睡眠障害、快眠、熟睡
グッスリ眠る方法

そんな日常生活で支障がない程度の悩みから、
障害といわれるぐらいの深い悩みも含めてみても放っておくととても危険です。
なぜ睡眠の悩みを放っておくと危険なのでしょう？

「眠る技術」

不眠、過眠、睡眠障害、快眠、熟睡
グッスリ眠る方法

【放っておいたら危険です。】

睡眠の悩みを放っておいたらどうなるでしょうか？

眠れない、またはいつでも眠いことで困っている…

実はそのこと自体はそれほど危険ではありません。

(体の病気が原因の場合があるので無視はできません。)

危険なのはあなたが起きているときの活動に影響することです。

当然、眠れずにいたり、昼眠く夜目がさえる(昼夜逆転)状態ですと

体力的にも低下し、意識がもうろうとするので

交通事故や仕事中的事故の危険も高くなります。

免疫力も低下するので病気にもかかりやすくなります。

それだけ睡眠は体力回復、精神的疲れも回復してくれます。

「また今日も眠れないのではないか？」

そんな心配や不安ばかり感じて仕事にも集中できなくなるでしょう。

ぼ～っとしていると仕事の失敗にもつながり、自信も喪失していきます。

もっとひどいうつ病の引き金にもなる可能性が高いです。

「眠る技術」

不眠、過眠、睡眠障害、快眠、熟睡
グッスリ眠る方法

そんな事故や失敗をする前に
一刻も早く睡眠の悩みを改善しておく必要があるのです。
もちろん悪循環に陥る前の悩みが軽いうちならより解消しやすいといえます。

想像してみてください。

【睡眠のことで悩んでいる時間+ベッドの中で安眠できずにイライラしている時間】

どれだけあるでしょうか？

睡眠のことで悩んでいる時間は起きているあいだのことです。
睡眠のことを調べたり、
仕事を休んで時間を使って病院に行ったり、
あるいは単に今日もしっかり眠れないのではと悩むだけの時間を使ったり。

仕事や勉強にも集中できず昼間の活動も不完全燃焼に過ごしてしまいます。

ベッドの中で安眠できずにイライラしている時間も日々積み重ねていくと
相当な時間を無駄に過ごしてしまうでしょう。

例えばベッドに入って眠れずにいる時間が1時間だとしたら
1週間で7時間、1ヶ月で30時間、1年で360時間、10年で3千6百時間も
無駄な時間をベッドの中で何もせず過ごしてしまいます。
2時間寝付けないとその倍の7千2百時間もムダに過ごしてしまいます。

「眠る技術」

不眠、過眠、睡眠障害、快眠、熟睡
グッスリ眠る方法

決して不安をあおるつもりはありませんが
あらためて睡眠の悩みを放置する弊害を再確認していくと、すぐにでも改善しない
といけません。
そのようなことを考えると今すぐ安眠を手に入れたいとお思いになるかもしれませ
ん。

でもちょっと待ってください！

そのはやる気持ちが余計あなたを焦らせ安眠から遠ざけてしまいます。

そこでちょっとした睡眠に対する思考の使い方をこの機会に学んでいただくと楽に
安眠できます。

睡眠に悩んでいた時間がなくなったぶんほかの楽しみに使いましょう。
睡眠のことで悩まされることがなくなると当然昼間の活動していることに集中でき
てきます。

ベッドに入ってすぐ眠りにつけば無駄な時間も過ぎさなくなり
充実した人生を送ることができるようになります。
しかし、多くの方が睡眠の悩みを持っていても放置してしまいます。

「眠る技術」

不眠、過眠、睡眠障害、快眠、熟睡
グッスリ眠る方法

【えっ、こんなにいるの！？】

厚生労働省の発表によると日本人の5人に1人(約2600万人)が睡眠の悩みを持っているといいます。

潜在的にはもっと多いでしょう。

このまま睡眠に満足できない人が増えていくのでしょうか？

睡眠障害で受診する病院は心療内科や精神科、神経科などです。

睡眠専門の病院も増えていますが

まだまだ悩んでいる人の数からすると少ないです。

精神科という敷居の高さと

病院に行くほどではないという睡眠特有のあいまいな悩みの幅により多少悩みがあってもそのまま放置している人が多いのが現状です。

一時的な不眠や過眠ならほとんどの方が経験されていることでしょう。

しかしそんな多くの人が睡眠に関して悩んでいたりと、満身に睡眠を取れていないといいつつもなんとかお仕事や日常生活に支障のない程度に回復しています。

それは本人も気づかず自然に治っているかもしれませんし

インターネットや一般書程度の知識の実行で治っているかもしれません。

「眠る技術」

不眠、過眠、睡眠障害、快眠、熟睡
グッスリ眠る方法

そしていろいろ手を尽くしてはいるが悩み続けて深くなり
どうしようもない状態になってやっと病院に行くことを考えます。

病気が原因の睡眠障害でない場合、睡眠が十分に取れていなくて体に変調をきたして
くるのはかなり遅くなって表れます。

しかしそれでも睡眠の悩みで病院に行くことは勇気がいることかもしれません。
お医者様の前ですと萎縮して正直に症状をお話できない人もいるかもしれません。

身近な人に相談をしても

「仕事を真剣にやっていないからだ」とか

「眠れなくても死ぬことはない」など

こちらは真剣に悩んでいるのに小馬鹿にされたような扱いを
受けたこともあるでしょう。

だから余計自分がおかしいのではと悩みを抱えこんで、進展がないまま放ってしまう
のです。

悩みが軽いからといっていつそんな深い悪循環に陥るかは分かりません。

ひよんなことから症状が悪化するのが精神的な悩みや病いといえます。

そんな睡眠障害予備軍と思われる方がたくさんいます。

しかし心理カウンセラーだからできる改善法がありますので今からお話させていただきます。

「眠る技術」

不眠、過眠、睡眠障害、快眠、熟睡
グッスリ眠る方法

その前に・・・

ここで体の緊張をほぐすために腹式呼吸を試みましょう

不眠を自覚している方は眠るときにだけとつぜん緊張が高まってくるのではなく、ふだんから緊張をし過ぎている傾向があります。

夜もその延長上の気分であるために眠れない方は、簡単なリラックス法である腹式呼吸を習慣づけてみましょう。

会議中や体を動かさない状況などで緊張したり焦った場合も唯一呼吸することで心を落ち着かせることができます。

腹式呼吸は神経系統に深く作用し、脳内にセロトニンという神経伝達物質を増やすといわれています。

セロトニンは不安を鎮める作用があり、不足するとうつになります。抗うつ剤の作用は、セロトニンが脳内にきちんととどまっているようにするしくみの薬剤です。

セロトニンが脳内にたっぷりあると強くおだやかな人格が保て、不足するとうつになりやすくなったり、あるいは切れやすくなるといわれています。

腹式呼吸は基本的にヨガや座禅、丹田呼吸法と同じです。

ヨガの行者や禅僧の脳内は、さまざまな苦行にもかかわらず幸福な脳内物質であふれているそうです。

それが腹式呼吸によるものということが科学的に証明されています。

「眠る技術」

不眠、過眠、睡眠障害、快眠、熟睡
グッスリ眠る方法

“へそ下“を意識して呼吸し心身を落ち着かせます。

下腹部に集まっている神経が感情や意志に関連する脳幹(脳の器官)によく似た性質を持っているといわれています。

だから下腹部を鍛えると心身を安定させることになります。

その丹田というところは、人間の重心に近いところです。

へそ下の奥深くの点が人間の重さが安定する点です。

腹式呼吸は、胸式の深呼吸と異なり吸うときにお腹をふくらませ、吐くときに意識してお腹をへこませます。多くの方はお腹に息を吹きこむように吸うだけで、リラックスした感じを味わうことができます。

自分のリズムにあったテンポでゆっくりと行ないましょう。

お腹をへこませて息を吐くことから始めると良いといわれていますが、最初に息を吸ったほうが実践しやすいようです。

息をお腹に吹き込むようにして吸い、そのときに意図的にお腹をふくらませていきます。もういっぱいかなと思ったところからもう一息吸ってみましょう。

そして悪いエネルギーが出て行くイメージでゆっくり息を吐きます。

気がついたときに、できる時間で、気軽にやってみてください。

「眠る技術」

不眠、過眠、睡眠障害、快眠、熟睡
グッスリ眠る方法

【睡眠と心の状態】

心理カウンセラーは目に見えない、人の心をケアしていくお仕事ですので
精神医学や脳科学にも精通している必要があります。

ご縁があって私は認知症についても関わらせていただいております。

また医師との関係にも気を使っています。

医師では扱えないことをケアしなければなりません。

医師も精神療法を行なうこともあります、

カウンセリングほど徹底したものではありません。

逆にカウンセラーはお薬をお出しするような診療は出来ませんが

心の問題を解き放ちます。

お互いが対等な立場で出来ないことを補って患者様を快方へ導きます。

しかし薬の処方だけなど医学的な治療しか重要視されず、

心の問題はまだ日本では軽視されがちなのが現状です。

薬を出して終わりというケースが多いのです。

睡眠の悩みは心の問題が関係してくることはまだ広く知られていません。

睡眠の悩みを改善するには心の状態が重要なのです。

「眠る技術」

不眠、過眠、睡眠障害、快眠、熟睡
グッスリ眠る方法

そして意外と心を見つめていく方法は知られていません。

知識ばかり追い求めていますか？

本やインターネットやテレビ、雑誌などで専門知識が大切だといわんばかりに
たくさん情報があふれかえってあなたを惑わしています。

医学的知識だけが必要なものではありません。

この睡眠の悩みに関しては心の問題が大きく占めています。

けっして知識だけでは解消できません。

睡眠スタイルは人それぞれ違います。

あなたに合った睡眠スタイルを見つけていきましょう。

先ほど多くの方が睡眠の悩みを持つにもかかわらず
自然と治ったり、簡単な知識で治ったりすることをお話しましたが
そういった場合すでに心理的な呪縛が解かれているので
容易に自然な眠りに戻ることができます。

しかし真面目な性格の方や多少神経質の傾向がある方は眠れないことを気にしてしま
います。

(真面目な性格はとても大切に尊重いたします。冒頭の愛子さんも真面目な方です。)

「眠る技術」

不眠、過眠、睡眠障害、快眠、熟睡
グッスリ眠る方法

「気にするな！」

もしかしたらそんな無責任な言葉をあなたは何度も言われてきたかもしれません。

確かに「気にしない」ことが正しいのですが

気にしないためにいろいろ考えてしまう癖があるから悩むのです。

焦って気にしすぎて十分な睡眠が取れないと思っている状態がつづく

睡眠に対する見方や思考がコリ固まって余計眠れないという習慣が身に付いてしまう
のです。

そこで、**こころのメカニズムから紐解いていきます。**

「眠る技術」

不眠、過眠、睡眠障害、快眠、熟睡
グッスリ眠る方法

【絡まった悩みの糸を解きほぐします】

身体の病気やうつなど他の病気の要因を除いて、
これといって原因がないにもかかわらず睡眠が満足にとれないと感じている状態の
ほうが睡眠障害の多数を占めていると考えられています。

その多数がよく眠らなければという思考の障害が多いのです。

**“よく眠らなければならない”というコリ固まった思考の障害に気づいて悪循環を解放
する必要があります。**

すると睡眠に対しての見つめ方を変えて安心感を得て良い眠りにつくことができるよ
うになります。

睡眠に対しての今までの考え方は人それぞれです。
ゆっくりあなたのペースで進みましょう。

身体のコリもほぐしながら、心がどういう状態にあるかを気づいてください。

今までのように睡眠に悩むことなく日常生活を過ごすあなたが待っています。
快眠や熟睡にも通じる方法なので
むしろ今まで以上に充実して活動的になれるでしょう。

「眠る技術」

不眠、過眠、睡眠障害、快眠、熟睡
グッスリ眠る方法

実際の改善の手順を以下のようにまとめました。

【1、あなたの悩みのタイプはどれ？】

適切な対処をするためにあなたの悩みのタイプを判別しましょう。

睡眠で悩む病気の例を挙げていきます。睡眠の悩みには他の病気由来の場合がございますので、あなたがもしそのような病気に当てはまるようでしたらまず専門医に受診いただくことも同時に必要です。

しかし睡眠の悩みを持たれていることは変わらないのでこのまま活用していきます。

【2、身体の解放】

まず体の緊張をほぐして良い眠りにつく準備をいたします。

体のメカニズムからみた安眠するための身体的な対処法をたくさんご紹介いたします。この方法だけで安眠できる方も多いです。

【3、心の解放】

心に緊張があっては良い眠りはできません。心の緊張をほぐします。

心のメカニズムからみた睡眠にこだわってしまっている心を解放していきます。

「眠る技術」

不眠、過眠、睡眠障害、快眠、熟睡
グッスリ眠る方法

【4、適切な目標】

再発しないために適切な目標を持ちましょう。

心を解放したあと今あなたは自由な心に戻っています。

再発しないようにあなたの目標を見つけましょう。

決して睡眠の悩みの解消を目標とするではありません。

【5、心の強化法】

さらに心を強化してあなたの人生をもっと豊かしましょう。

心の強化法をご紹介します。

誰でも長所や短所は持っているものです。完璧な人はいません。

睡眠に関しても同様です。

その長所を伸ばし、短所の見方を変えてあなたらしい強みを作っていきましょう。

ここまでくると、以前のあなたと比べたら睡眠に限らずあらゆる悩みについて軽く感じ
てしまうでしょう。睡眠の悩みを解消できたことによりさらに自信を持ち

活動的になり生きがいを感じて充実した生活を手に入れることと思います。

晴々とした気分で友人とお話ができるので、表情も豊かになり人気者になるかもしれ
ませんね。

愛子さんもとても素敵な笑顔を取り戻し、新たな恋に夢中のようにです。

私もあなたが生き生きと過ごしていらっしゃる姿が浮かんでとても嬉しいです。

「眠る技術」

不眠、過眠、睡眠障害、快眠、熟睡
グッスリ眠る方法

【おわりに・・・】

元々眠ることは人間の自然な行為です。

今のあなたは少しかだけ自然な眠りを忘れていただけです。

その自然の眠りを思い出してみましよう。

私自身いまだ寝たりないときもありますし、寝すぎてけだるいときもあります。

常に満足した最高の睡眠をとっている人はどれぐらいいるでしょうか？

おそらく皆無ではないかと思えます。

そんな気持ち良くもしてくれて、気分を害することもある睡眠に対する考え方が
いまだ画一的にしかみられていないのは大変残念なことと思えます。

この機会に少しでも睡眠の悩みを解消し

活動的で充実した毎日を送っていただきたいと思えます。

その結果さらに心地良い睡眠が得られるものと思えます。

ぜひとも「良く眠ることができた」というお声だけでなく

「仕事に、勉強に、人生に充実できました」というお声をお聞かせください。

あなたが良くなるためでしたらお手伝いさせていただきます。

「眠る技術」

不眠、過眠、睡眠障害、快眠、熟睡
グッスリ眠る方法

今回は不眠になる原因やしぐみ、心の状態の重要性を書かせていただきました。

さらに詳しくお知りになりたい方は、以下のページでご紹介しております。

心と体のメカニズムから紐解き、自然に気持ちよく眠るための方法を公開しております。

⇒ <http://heartstrings-on.net/suimin/index.html>

最後までお読みいただき大変ありがとうございました。

高橋三恵子

■再配布権利付

このレポートを受け取った人は再配布することができます。

コピーしてご自由にお配りください。販売することはできません。

本件のみ2、3ページの適用外となります。