

Q. 眠ろうとしたとき、つらい場面が浮かんで来て、なかなか眠れません、
どうしたらいいか教えてください
(ある高校生が担任の先生に相談しました)

A. こころのなかにはまだショックだった出来事の記憶が残っています。
「これは誰にでもおこる自然な反応だ、つらかったことを心の中で一生懸命消化しようとしているのだ」と、受けとめてください。
自分でできる3つの対処法を教えます。



考えストップ法

そんなときには「考えないようにしよう」と努力したくなりますが、「考えないようにしよう」と思うとますます浮かんで来て苦しくなります。

まず「止まれ」と自分に合図をして、



そのあとに好きな安心できるイメージを思い浮かべてみてはどうでしょうか。
チャンネルを変えるイメージも有効です。



筋リラクセーション

体の力を抜くためには、抜こう抜こうとしないで、体をいったんもっと緊張させてから抜くとうまく抜けます。
もやもやが浮かんで苦しい時には、思わず体に力を入れていますね。

そこでさらに、額・顔に力にいれて（おでこにしわをよせて目を大きくあけたり、目を閉じて顔をくちやくちやにまんまかに集めるといいです）、



ふわーっと抜いてみてください。



今お布団に入っているとします。

両手を握り、両足首を曲げ、背中に力をいれ、腰を少しもちあげます（腰痛のある人は腰には力をいれないで）。



そして顔です。
顔は額・目・頬・口に力をいれて、
そして、ふわーと抜きます。力が抜けると、
楽しいイメージが浮かびやすくなります。
そして、ぐっすり眠りにはいっていきます。



54321法

今この身の回りの「見えるもの」「聞こえるもの」「感じるもの」に集中することによって、リラックスをする方法です。

1

まず、みえるもの—自分の目に入るもの、を順番に5つ口に出します。
「天井が見えます、ベッドが見えます、床が見えます…」
というように。
このとき、同じことをくりかえしてしまってもかまいません。



2

つぎに、きこえるものを順番に5つ口に出します。
「風を通る車の音が聞こえます、空調の音が聞こえます、風の音が聞こえます…」
というふうに。
このとき、同じことをくりかえしてしまってもかまいません



3

つぎに、感じるものを順番に5つ口に出します。
「膝に置いている手の温かさを感じます、スカートが足に触れるのを感じます、
足の裏が床についているのを感じます…」
このとき、同じことをくりかえしてしまってもかまいません。



4

みえるものを順番に4ついいます。
きこえるものを順番に4ついいます。感じるものを順番に4ついいます。

5

このように、みえるもの、きこえるもの、感じるものを順番に5つ、4つ、3つ、2つ、1つ、とあげていくうちに、3ついったのか、2ついったのか、なんだかわけがわからなくなりますが、それはそれで、うまくいっている証拠なので、気にしないで数えてください。

6

1つずつ終わったら、また5つに戻って5→4→3→2→1と、くりかえしてください。
数回くりかえすと、かなりリラックスしたり、眠くなったりするはずですよ。
なお、電気を消して床に入っても、聞こえるもの、感じるものの2つでためしてみてくださいね。



文責：白川美也子
イラスト：小川香織（岩手県臨床心理士会）