

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）。



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が。
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）