ビジネスパーソンのための

「よく眠れる習慣」

「寝てない自慢」からの脱却。眠りを“武器”にする時代へ

著者名　MP

## 

**はじめに**

忙しい毎日を送るなかで、  
 「もっと効率よく働きたい」  
 「朝、スッキリ起きられたらいいのに」  
 「寝ても疲れが取れない…」  
 そんなふうに感じたことはありませんか？

この本は、そんな日常の中で、少しでも“眠り”を味方につけて、  
 軽やかに前へ進んでいきたいと願うあなたのために書きました。

かつての私自身も、仕事に追われ、プレッシャーに追われ、  
 日々の睡眠時間が削られていくなかで、疲労が積み重なり、  
 「眠ることすらもったいない」と思っていた時期がありました。

けれどある日、ふと気づいたのです。  
 「このままでは、仕事も趣味も中途半端になってしまう」と。

そこから私は、自分なりに睡眠について学び、  
 本を読み、習慣を変え、生活を少しずつ整えていきました。

眠りを見直すことは、ただ「ぐっすり眠れるようになる」だけではありませんでした。  
 朝のスタートが軽やかになり、仕事の集中力が増し、  
 イライラや不安が減って、何より「自分らしさ」が戻ってきたのです。

この本では、そうした私の実体験をもとに、  
 ビジネスパーソンとしてのリアルな悩みと向き合いながら、  
 科学的に裏づけられた知識と、今すぐ使える工夫をまとめました。

特別な道具も、高価なサービスも必要ありません。  
 今日から、あなたの眠りにほんの少しの“やさしさ”を加えるだけで、  
 きっと日常は変わっていきます。

眠ることは、自分自身を大切にすること。  
 「明日の自分を、もっと心地よく働かせてあげたい」  
 そんな思いを込めて、1ページずつお届けします。

## 

## 

## 

目次

[**第1章：現代ビジネスパーソンと睡眠の危機**](#_Toc199442873)

[**1-1 なぜ眠れないのか：現代社会と睡眠障害**](#_Toc199442874)

[**1-2 睡眠不足がもたらす地味な「事故」**](#_Toc199442875)

[**1-3 「寝ていない自慢」という落とし穴**](#_Toc199442876)

[**1-4 睡眠を取り戻そうと思った理由**](#_Toc199442877)

[**まとめ**](#_Toc199442878)

[第2章：睡眠の科学](#_Toc199442879)

[**2-1 睡眠のメカニズム：レム睡眠とノンレム睡眠**](#_Toc199442880)

[**2-2 体内時計・メラトニン・深部体温の関係**](#_Toc199442881)

[**2-3 睡眠と脳・ホルモン・免疫のつながり**](#_Toc199442882)

[**2-4 睡眠と記憶・感情・判断力の深い関係**](#_Toc199442883)

[**第2章まとめ**](#_Toc199442884)

[**第3章：タイプ別 睡眠の悩みと解決法**](#_Toc199442885)

[**3-1 朝起きられない人へ：睡眠慣性をやさしく乗り越える**](#_Toc199442886)

[**3-2 夜眠れない人へ：スマホから離れるための工夫**](#_Toc199442887)

[**3-3 夜中に目が覚める人へ：再入眠のコツと考え方**](#_Toc199442888)

[**3-4 昼間に眠くなる人へ：アフタヌーンディップとの付き合い方**](#_Toc199442889)

[**3-5 出張・シフト勤務・夜勤の人へ：不規則リズムとの向き合い方**](#_Toc199442890)

[**まとめ：あなたの「悩みタイプ」を理解することが第一歩**](#_Toc199442891)

[**第4章：仕事のパフォーマンスを上げる「戦略的睡眠術」**](#_Toc199442892)

[**4-1 睡眠で仕事力を最大化する**](#_Toc199442893)

[**4-2 パワーナップ（昼寝）の科学と実践**](#_Toc199442894)

[**4-3 アイデアを生む「創造性睡眠法」**](#_Toc199442895)

[**4-4 重要プレゼン・試験・会議の前日の眠り方**](#_Toc199442896)

[**第4章まとめ**](#_Toc199442897)

[**第5章：環境・習慣の最適化**](#_Toc199442898)

[**5-1 照明・温度・音・寝具の整え方**](#_Toc199442899)

[**5-2 スマホ・PCとの付き合い方**](#_Toc199442900)

[**5-3 就寝前1時間ルーティンの作り方**](#_Toc199442901)

[**5-4 朝の目覚めを整えるコツ**](#_Toc199442902)

[**通勤と週末のウォーキングでリズムを整える**](#_Toc199442903)

[**第5章まとめ**](#_Toc199442904)

[**第6章：Q&A・事例集**](#_Toc199442905)

[**6-1 よくある質問にやさしく答えます**](#_Toc199442906)

[**6-2 実体験と小さな変化の積み重ね**](#_Toc199442907)

[**第6章まとめ**](#_Toc199442908)

[**第7章：睡眠専門用語辞典（やさしい解説つき）**](#_Toc199442909)

[**あ行**](#_Toc199442910)

[**か行**](#_Toc199442911)

[**さ行**](#_Toc199442912)

[**た行**](#_Toc199442913)

[**な行**](#_Toc199442914)

[**は行**](#_Toc199442915)

[**ま行**](#_Toc199442916)

[**や行・ら行・わ行**](#_Toc199442917)

[**おわりに**](#_Toc199442918)

[**著者プロフィール**](#_Toc199442919)

[**参考一覧**](#_Toc199442920)

## 

## **第1章：現代ビジネスパーソンと睡眠の危機**

### **1-1 なぜ眠れないのか：現代社会と睡眠障害**

現代のビジネスパーソンは、効率と成果を常に求められています。  
 長時間通勤、会議、納期、数字のプレッシャー……。日々の仕事に追われるうちに、気づけば「睡眠」は真っ先に削られていく存在になっていました。

かつての私もその一人でした。特に決算時期はピリピリとした空気の中で、絶対に数字を間違えてはいけないという緊張感と責任に押しつぶされそうになっていました。  
 平均睡眠時間はたったの4時間。朝5時にはアラームで無理やり起こされ、頭はぼんやりとしたまま家を出ていました。

寝る前は、つかの間の自由時間を求めてスマホを手に取り、SNSやニュース、動画を眺めてしまう。  
 それが脳を刺激し、眠気はさらに遠ざかります。  
 さらに、近所のアパートでは毎朝4時ごろ、自転車の防犯ブザーが突然鳴ることもあり、眠りが中断されることも日常でした。

眠っているようで、実際には眠れていないそんな生活が続いていました。

### 

### **1-2 睡眠不足がもたらす地味な「事故」**

睡眠不足は、心身にゆっくりと影響を与えていきます。

ある日、会社に着いてからIDカードを忘れたことに気づき、家まで引き返すはめになったことがありました。  
 遅刻こそしませんでしたが、その日は一日中、自分のだらしなさに落ち込みました。

また、会議中にどうしても眠気をこらえきれず、発言の順番が回ってきたときに声がうまく出なかったこともあります。  
 一見小さなトラブルに見えるかもしれませんが、それが重なることで**自己肯定感が下がり、仕事への意欲や自信までもが失われていく**のです。

私にとって一番つらかったのは、趣味にまったく気が向かなくなったことでした。  
 楽しいはずの時間にさえ疲労がつきまとい、笑顔が減っていきました。

### **1-3 「寝ていない自慢」という落とし穴**

「昨日、3時間しか寝てないよ」  
 「忙しくて、睡眠なんてとってる場合じゃないよ」

そんな会話が、自分の中でも“努力の証明”のようになっていた時期がありました。  
 でも、今振り返って思うのは、それは**危うい「自己犠牲信仰」だった**ということです。

睡眠は、単なる休憩時間ではありません。  
 むしろ、\*\*翌日の自分のパフォーマンスを最大化するための「戦略的準備」\*\*なのです。

眠っていないことを誇るのではなく、しっかりと眠ることで、結果を出す。  
 それこそが本来あるべき姿だったと、今は心から思います。

### **1-4 睡眠を取り戻そうと思った理由**

私が睡眠に本気で向き合おうと思ったきっかけは、「このままでは、仕事も趣味も、どちらも中途半端になる」と強く感じたことでした。

「もっと集中して仕事をこなしたい」  
 「もっと心から趣味を楽しみたい」  
 そのためには、自分のベースとなる“体と心のコンディション”を整え直す必要があったのです。

医師の診断を受けたわけではありません。  
 でも、自分自身の経験をもとに「睡眠マニュアル」を作りたいと思い立ち、こうして本を書き始めました。

これは私自身の記録であり、同じように睡眠に悩むビジネスパーソンへのメッセージでもあります。

### 

### **まとめ**

・睡眠不足は、集中力や感情、自己肯定感にも影響する  
 ・「寝ていない自慢」はリスクと損失を招くだけ  
 ・自分の人生を取り戻すために、睡眠に向き合うことは有効な一歩

## 第2章：睡眠の科学

### **2-1 睡眠のメカニズム：レム睡眠とノンレム睡眠**

私たちの睡眠は、ただ「目を閉じて休む時間」ではありません。  
 眠っている間、体の中では驚くほど多くのことが起きています。

睡眠には、「ノンレム睡眠」と「レム睡眠」という2つの異なる状態があり、これらが90分程度のサイクルで交互に繰り返されています。  
 一晩の睡眠で4～6回ほどこのサイクルを回すのが理想的とされています。

**ノンレム睡眠**では、脳の活動が大きく低下し、身体の修復が主に行われます。  
 筋肉や皮膚、内臓の再生を助ける成長ホルモンが多く分泌され、「深いノンレム睡眠」は“眠りのゴールデンタイム”とも呼ばれます。

一方、**レム睡眠**では、体は深く休んでいる一方で、脳が活発に働いています。  
 このときに私たちは夢を見たり、記憶や感情の整理が行われると考えられています。

私が4時間睡眠を続けていた頃、明らかにこのサイクルが崩れていました。  
 朝起きても頭がぼんやりしていて、深く眠った感覚がなかったのは、レム・ノンレムのバランスが取れていなかったからだと今はわかります。

### **2-2 体内時計・メラトニン・深部体温の関係**

睡眠のタイミングは、「体内時計（サーカディアンリズム）」という仕組みに大きく左右されています。  
 この体内時計は、ほぼ24時間周期で体温・ホルモン・眠気などをコントロールしてくれる、体の“司令塔”のような存在です。

夜になると、脳の松果体という部位から**メラトニン**という眠気を促すホルモンが分泌されます。  
 ところが、スマホやパソコンの**ブルーライト**は、このメラトニンの分泌を抑えてしまいます。

私も、寝る前にスマホでSNSやニュースを見ていたことが何度もありました。  
 「あと5分だけ」が「あと30分」になり、気づけば目が冴えて眠れなくなる。  
 そのせいで次の日、集中力が切れたまま仕事をこなす羽目になる。  
 これは小さな習慣の積み重ねで、大きな代償を払っていた例でした。

また、体の\*\*深部体温（内臓の温度）\*\*も眠気と密接な関係があります。  
 この体温は、就寝前に少し下がることで眠気を誘います。  
 逆に、体温が高いままだと寝つきが悪くなるのです。

私は「ぬるめのお風呂」に入ってから眠るようにしたことで、この体温調節がうまくいくようになりました。  
 一時的に体を温め、その後の自然な体温低下で、ぐっすりと眠れるようになったのです。

### **2-3 睡眠と脳・ホルモン・免疫のつながり**

睡眠には、「脳を休ませる」以上の役割があります。  
 たとえば、脳の中には「グリンパティックシステム」と呼ばれる、いわば“脳の掃除機”のような働きがあります。  
 これは、脳が日中に受け取った情報の処理に伴って出る老廃物を、睡眠中に洗い流すシステムです。

十分な睡眠を取っているときは、このシステムがしっかり働き、次の日に向けて脳がクリアな状態になります。  
 反対に睡眠が足りないと、脳に疲れが残り、集中力・判断力が落ちてしまいます。

また、睡眠中はホルモンバランスにも大きな変化が起こります。  
 「成長ホルモン」は体の修復に欠かせないですし、「コルチゾール（ストレスホルモン）」の分泌も調整されます。  
 よく眠れているときほど、気持ちが穏やかで、焦ったり怒ったりすることが減ったように感じます。

さらに重要なのが**免疫力**です。  
 風邪をひきやすいとき、体調を崩しやすいときこそ、睡眠が足りていないことが多いと気づきました。  
 私自身、4時間睡眠が続いていた頃は、季節の変わり目に毎回のように風邪を引いていました。

### **2-4 睡眠と記憶・感情・判断力の深い関係**

睡眠中、私たちの脳は「学んだこと」「体験したこと」を整理し、必要な記憶を定着させています。  
 このプロセスは、特にレム睡眠の時間に行われているといわれており、**勉強やスキルの習得において睡眠は欠かせない存在**です。

「寝て覚える」というのは迷信ではなく、科学的にも裏付けがあります。

さらに、睡眠は**感情のコントロール**にも深く関係しています。  
 私が睡眠を削っていた時期、些細なことでイライラしたり、不安になったりしていました。  
 同僚との何気ないやり取りですら、なぜかモヤモヤしてしまうのです。

その理由は、脳の感情を司る部分（扁桃体）が、睡眠不足によって過敏になっていたからだと、後から知りました。  
 逆に、よく眠れた日の朝は、ちょっとしたトラブルも冷静に受け止められたりします。

つまり、睡眠は「学習と心の安定」を支える、大切な土台なのです。

### **第2章まとめ**

* 睡眠は、ノンレムとレムのリズムで体と脳を回復させる
* 光・体温・ホルモンのコントロールが睡眠の質を左右する
* 睡眠不足は、集中力・免疫力・感情の安定すら奪う
* 寝ている間に、私たちは記憶を整理し、心を整えている

## 

## **第3章：タイプ別 睡眠の悩みと解決法**

睡眠に関する悩みは、人によって本当にさまざまです。  
 「朝起きられない」「寝つけない」「途中で起きてしまう」など、それぞれに理由があり、対策も異なります。

この章では、よくある悩みをタイプ別に整理し、私自身の体験を交えながら、**すぐに使える実践的なアドバイス**をまとめました。

### **3-1 朝起きられない人へ：睡眠慣性をやさしく乗り越える**

「目覚ましが鳴ったのに、なぜかまた眠ってしまう」  
 「起きても頭がぼーっとして、動けない」  
 そんな悩みを抱えている人は少なくありません。私もその一人でした。

この現象は「**睡眠慣性**」と呼ばれ、脳が完全に覚醒するまでに時間がかかる状態です。  
 特に深い眠り（ノンレム睡眠）の最中に目覚ましで強制的に起こされると、睡眠慣性が強く出やすくなります。

🛌 **私の対処法**

* **起床時間を固定**し、毎日同じ時間に起きることで体内時計を整えました。
* **朝日を浴びる**ためにカーテンを少し開けて寝るようにし、自然な光で目覚めるよう工夫。
* **「白湯＋ストレッチ」ルーティン**を朝の儀式に。ぬるめの白湯を飲みながら軽く体を動かすことで、ゆるやかに目が覚めていきました。

### **3-2 夜眠れない人へ：スマホから離れるための工夫**

「布団に入ったのに、なぜか眠れない」  
 「頭が冴えて、スマホを見続けてしまう」  
 これは、**眠る準備が脳と体で整っていない状態**です。

私も、仕事終わりの夜が唯一の“自分時間”だったので、ついついSNSや動画を見てしまっていました。  
 けれどその光と情報が、眠気をどんどん遠ざけていたのです。

**効果的だった習慣**

* 寝室にスマホを**持ち込まない**。代わりに、紙の本や静かな音楽を用意。
* 就寝1時間前からは**照明を暗くし、脳をクールダウン**。
* 頭がさえて眠れないときは、「**不安日記**」として、考えていることを紙に書き出しました。頭の中が整理されて、心が落ち着いてきます。

### **3-3 夜中に目が覚める人へ：再入眠のコツと考え方**

「夜中に一度起きると、なかなか寝つけない」  
 「物音や夢で目が覚め、そのまま朝まで起きていたことも…」

私の家の近くでは、早朝4時ごろに自転車の防犯ブザーが鳴ることがあり、度々眠りを妨げられていました。  
 一度目が覚めると「また眠れなかったらどうしよう」と焦り、余計に眠れなくなる。そんな悪循環に陥っていたのです。

**再入眠を助けた工夫**

* 耳栓＋ホワイトノイズアプリで**音対策**を強化。
* 一度目が覚めても**時計を見ない**。時間を意識すると、焦りが眠気を遠ざけます。
* \*\*呼吸法（腹式呼吸）**や**ボディスキャン（身体の力を順に抜く）\*\*を行い、体をリラックス状態へ導きました。

何よりも大事だったのは、「眠れなかったらどうしよう」と思う気持ちをやわらげること。  
 「横になっているだけでも、体は休まっている」と自分にやさしく声をかけるようにしました。

### **3-4 昼間に眠くなる人へ：アフタヌーンディップとの付き合い方**

「午後の会議は眠気との戦い」  
 「ランチのあとに集中できない」  
 これは「**アフタヌーンディップ**」と呼ばれる自然な現象でもありますが、睡眠不足があると顕著に出ます。

私も4時間睡眠だった時期、午後の仕事は本当にきつかったです。  
 特に静かな会議や単調な業務では、意識を保つのが大変でした。

☕ **午後の眠気を乗り越えるために**

* 昼食を**軽めにし、糖質を控える**ことで眠気を抑制。
* 昼休みに**10～20分のパワーナップ**を導入。深く眠りすぎない時間でスッキリ目覚めます。
* カフェインは**午前中に摂る**ことで、夜の眠りに影響を与えないよう調整しました。

### **3-5 出張・シフト勤務・夜勤の人へ：不規則リズムとの向き合い方**

「出張先で眠れない」  
 「夜勤明けに生活リズムが崩れる」  
 ビジネスパーソンにとって、不規則なスケジュールは避けられないものです。

私も、地方への出張や長時間移動が続いたとき、なかなか寝つけず、翌日に疲れを残してしまった経験が多々あります。

✈ **対応策として効果があったこと**

* **出張2日前から、目的地の時間に合わせて生活リズムをずらす**
* **耳栓・アイマスク・アロマオイルなど、自分の“安心アイテム”を常備**
* シフト勤務の知人から学んだ「**仮眠スケジュール**」を参考に、深い眠りに入る手前で目覚める練習も実践しました

夜勤明けには無理に昼間に活動せず、まず**90分程度の仮眠を取ってから**行動することで、体調が大きく崩れにくくなりました。

### **まとめ：あなたの「悩みタイプ」を理解することが第一歩**

睡眠に正解はありません。  
 大切なのは、「自分の悩みのタイプ」を知り、それに合った方法を少しずつ試していくことです。

どの方法も、完璧でなくてかまいません。  
 一つひとつ、小さな工夫を積み重ねていくうちに、あなたにとって心地よい眠りが自然と訪れるはずです。

## 

## **第4章：仕事のパフォーマンスを上げる「戦略的睡眠術」**

### **4-1 睡眠で仕事力を最大化する**

かつての私は、「睡眠は単なる休息時間。仕事のパフォーマンスは、起きてから頑張れば上がる」と信じていました。  
 けれど、ある日ふと気づいたのです。\*\*「パフォーマンスは、寝ている時間からすでに始まっている」\*\*と。

前日にしっかり眠れた日は、朝の目覚めがとても軽く、気分も晴れやか。  
 出社してからの集中力、資料作成のスピード、会議での言葉選びまで、すべてにおいて明らかに“冴えている”感覚がありました。

特に、数字を扱う仕事や、人前で話すプレゼンがある日は、**前日の睡眠の質**が成果を大きく左右することを身をもって感じています。

☑ 睡眠がもたらす仕事力向上の効果：

* 判断力の向上（ミスが減る）
* 情報処理スピードが速くなる
* 感情の安定（イライラしない）
* 記憶の定着（忘れにくくなる）
* 病気や不調に強くなる（免疫力UP）

以前、忙しさに任せて3日連続で4時間睡眠をしたとき、言葉がうまく出てこなかったり、ちょっとした資料の読み間違いをしてしまった経験があります。  
 その日以来、私は「寝ることも、仕事のうち」だと本気で思うようになりました。

### **4-2 パワーナップ（昼寝）の科学と実践**

午後、どうしても眠くなる時間帯ってありますよね。  
 私は昼食後の13時〜14時あたりが一番の“魔の時間帯”でした。  
 集中力が途切れ、メールの文章にミスが増え、会議ではついウトウト…。

そんなときに出会ったのが、「**パワーナップ**」という考え方です。  
 これは、10〜20分程度の短い昼寝をすることで、午後のパフォーマンスを劇的に回復させる方法です。NASAやGoogleなどの企業でも採用されています。

パワーナップの基本ルール：

* 時間は10〜20分まで（30分以上寝ると逆効果）
* 横になれなくても、椅子でOK
* 昼食後〜15時までに行う
* 目覚め直後にカフェインを摂ると、よりスッキリ

私は職場のデスクで、タオルを目にかけて10分だけ目を閉じていました。  
 それだけで頭がスッキリし、その後の集中力がぐっと高まりました。  
 「寝る＝サボる」という価値観から、「寝る＝回復の投資」へと考え方が変わった瞬間でした。

### **4-3 アイデアを生む「創造性睡眠法」**

睡眠が記憶や集中力を高めるのは有名ですが、実は**創造力＝アイデア力**にも深く関わっています。

「考えても考えても答えが出ない…」  
 そんなときに一度寝てみると、翌朝ふとした瞬間に答えが浮かぶ。そんな経験はありませんか？  
 私も、資料の構成やプレゼンのストーリーが行き詰まったとき、いったん手を止めて寝るようにしています。

翌朝、脳が勝手に情報を整理してくれて、「あ、こうすればいいじゃん」とひらめくことがよくあります。

創造力を高める眠り方：

* 就寝前に「課題メモ」を書いておく（脳が整理しやすくなる）
* 起きたらすぐにアイデアを書き出す
* 日中も「思考の余白（ぼーっとする時間）」を意識的に作る

仕事ができる人ほど、「考え続ける」のではなく「手放して寝る」のが上手です。

### **4-4 重要プレゼン・試験・会議の前日の眠り方**

大事な仕事の前日、緊張して眠れなかったことはありませんか？  
 私はかつて、大事な社内発表の前日に徹夜で準備をしてしまい、翌日声がかすれ、頭もまわらず、悔いの残るプレゼンをしたことがあります。

それ以来、私は「前日に完璧を目指すより、前日に寝ること」の方がはるかに大事だと実感しています。

前日の夜にやってよかったこと：

* 21時には作業を切り上げ、脳をクールダウン
* ノンカフェインのハーブティーでリラックス
* 翌朝の準備（服・持ち物・資料）をすべて整えておく
* 「もう頑張らなくていい」と自分を許す

もし眠れなかったとしても、「横になるだけでも回復になる」と自分に言い聞かせることで、焦らずに過ごせるようになりました。

### **第4章まとめ**

睡眠は、ビジネスパーソンにとって「休むための時間」ではありません。  
 むしろ、「**仕事で最高のパフォーマンスを発揮するための準備時間**」なのです。

* 睡眠が整えば、朝から脳が冴える
* 昼寝を使えば、午後の集中力が上がる
* 創造性も、眠っている間に生まれる
* プレゼンや試験は、前日に“寝た人”が勝つ

「今日も頑張ったから、ちゃんと眠ろう」  
 「明日、もっといい仕事をするために、今から寝よう」

そんなふうに眠りを“戦略的に使う”ことができれば、  
 あなたの仕事は、もっと軽やかに、もっと力強く進んでいくはずです。

## 

## **第5章：環境・習慣の最適化**

### **5-1 照明・温度・音・寝具の整え方**

どれだけ眠ろうとしても、寝室がまぶしかったり、暑すぎたり寒すぎたり、周囲の物音が気になったりすると、ぐっすり眠るのは難しくなります。  
私の住むアパートの近くでは、夜中や明け方に自転車の防犯ブザーが鳴ることがあり、よく睡眠が中断されていました。

最初は「仕方ない」と諦めていたのですが、耳栓を使ってみたり、ホワイトノイズを流してみたりと、少しずつ工夫を加えていきました。  
その結果、途中で目覚めることが激減し、朝まで眠れる日が増えたのです。

また、照明も重要です。  
「真っ暗な部屋がいい」とよく言われますが、私は真っ暗が少し不安だったので、間接照明をうっすら灯すようにしました。  
このわずかな灯りが心を落ち着けてくれ、結果的に眠りにつきやすくなりました。

🛏 環境のチェックポイント：

* **照明**：寝る30分前から、暖色系の間接照明に切り替える
* **温度・湿度**：室温は18〜22℃、湿度は50〜60％が理想
* **音**：耳栓やホワイトノイズアプリで、騒音をカット
* **寝具**：硬さ・高さ・素材など、「自分に合うか」で選ぶ

私自身、高価なマットレスを使っていた時期もありましたが、むしろ**硬さが程よいシンプルな布団**の方が眠りやすかったです。  
寝具は“値段”ではなく、“自分との相性”がすべてだと実感しました。

### **5-2 スマホ・PCとの付き合い方**

現代のビジネスパーソンにとって、スマホやパソコンは欠かせないツールです。  
でも、寝る直前までそれらを使い続けることが、睡眠の質を大きく下げていることに気づいていますか？

私もかつては、布団に入ってからスマホを眺めるのが習慣でした。  
「あと5分だけ」が、気づけば30分以上…。脳が覚醒し、眠りは浅くなり、翌朝もぼんやりしてスタート。

そこで思い切って、**寝室にスマホを持ち込まない**ようにしました。  
最初は不安でしたが、徐々に「スマホがなくても眠れる自分」に自信が持てるようになったのです。

スマホ断ちのコツ：

* アラームは**スマートスピーカーや目覚まし時計**に切り替える
* 画面を\*\*夜間モード（ブルーライトカット）\*\*に設定
* ベッドでは、**紙の本・音楽・瞑想アプリ**などでリラックス時間を確保

特に、\*\*「目を閉じたまま聴ける音」\*\*を用意すると、スマホに触る必要がなくなり、スムーズに入眠しやすくなります。

### **5-3 就寝前1時間ルーティンの作り方**

「眠る前の1時間」をどう過ごすかで、眠りの質は大きく変わります。  
かつての私は、その時間にSNSや動画を見て過ごしていました。  
でも今は、次のような「**自分を眠りへ導く準備の時間**」として大切にしています。

私の就寝前ルーティン：

* **21:30**：照明を暖色系の間接照明に変更
* **21:40**：ぬるめ（38〜40℃）のお風呂でリラックス
* **22:00**：軽いストレッチ＋深呼吸
* **22:15**：白湯を飲みながら紙の本を読む
* **22:30**：布団に入り、自然音や瞑想アプリを再生

このルーティンに共通するのは、「**心を静かに、体をゆるめる**」という流れです。  
特別なものは使っていませんが、毎日同じように過ごすことで、体が自然と「そろそろ寝る時間だ」と認識するようになりました。

ポイントは、「**脳と心を刺激しない**」ことです。  
仕事のメール確認や激しい運動、緊迫した動画コンテンツは、眠りを妨げてしまいます。  
「ゆっくり・静かに・やさしく」を意識してみてください。

### **5-4 朝の目覚めを整えるコツ**

「夜にしっかり眠ること」と同じくらい、「朝のスタート」も睡眠の質に影響を与えます。  
私が最初に取り組んだのは、**朝起きたらすぐカーテンを開ける**ことでした。

太陽の光を浴びることで、脳が目覚め、体内時計がリセットされます。  
これにより、夜も自然に眠くなるようになるのです。

☀ 快適な朝のための工夫：

* タイマーでカーテンが開く「**光目覚まし時計**」を活用
* 起きたらすぐに**白湯または常温の水**を1杯
* 軽くストレッチ or 太陽礼拝（ヨガ）で体を目覚めさせる
* \*\*お気に入りの音楽や香り（アロマ）\*\*を取り入れて、朝の気分を上げる

以前は「起きるのが苦手」で、起床後も長くぼーっとしていましたが、今では30分ほどでしっかりスイッチが入るようになりました。  
“朝に余裕がある”だけで、1日の始まりがぐっと楽になります。

### **通勤と週末のウォーキングでリズムを整える**

睡眠改善の最初の取り組みとして、私は**通勤と週末のウォーキング**を生活に取り入れました。  
毎朝の通勤で**片道約4キロ、往復で8キロ**を歩き、特に意識したのが「**朝日を浴びながら歩くこと**」です。朝の光をしっかり浴びることで体内時計がリセットされ、夜の自然な眠気が訪れやすくなりました。

さらに、週末には**20キロ以上のウォーキング**を行うこともありました。歩くことは運動でありながら、心のリズムを整える時間でもあり、仕事のモヤモヤが頭から抜けていく感覚がありました。

こうした\*\*“光を浴びて歩く”シンプルな習慣\*\*が、私にとって睡眠改善の最初の一歩になりました。特別な準備や道具がなくても、体と心の状態は確実に変わっていくそんな体験を、今も大切にしています。

さらに、生活に余裕が出てきた頃には、**週末にロードバイクで140キロを走る**という挑戦も始めました。  
初めは大変でしたが、自然の中を風を切って走ることで、心と体がスッとリセットされるような感覚がありました。

長距離を走ることで**深い疲労感を得られ、夜は自然と眠れるようになった**のです。  
自律神経が整い、日中と夜のメリハリがつくようになってからは、「眠れない」という感覚そのものが薄れていきました。

運動が苦手な方も、ウォーキングやサイクリングのように「気持ちよく続けられる運動」を取り入れることで、  
睡眠の質が変わるきっかけになるかもしれません。

### **第5章まとめ**

睡眠の質を高めるには、「長く寝る」だけでは不十分です。  
**どんな環境で、どんな習慣で眠るか**が、質の決め手になります。

* 寝室の音・光・温度を、自分好みに整える
* スマホとの距離を保ち、眠りやすい脳をつくる
* 就寝前1時間を「心と体を静める時間」に
* 朝のスタートに“光と水とリズム”を取り入れる

どれも一度に完璧にやる必要はありません。  
\*\*「まずは1つだけ」\*\*から始めてみてください。  
それだけで、きっと今夜の眠りが少し変わります。

## 

## 

## 

## **第6章：Q&A・事例集**

### **6-1 よくある質問にやさしく答えます**

**Q1：忙しくて6時間以上寝るのが難しいのですが、それでも改善できますか？** A：はい、十分に改善可能です。

私も以前、毎日4時間の睡眠しかとれない生活が続いていました。  
 そんな中で試したのが、「短い時間でも質を上げる工夫」でした。

・寝る直前にスマホを見ない  
 ・寝室の照明と温度を整える  
 ・昼間に10分程度のパワーナップを取り入れる

これらの小さな習慣を重ねることで、短時間でも疲れが取れるようになり、仕事への集中力もアップしました。  
 時間が足りないときほど、\*\*「どう眠るか」\*\*が大切です。

**Q2：寝る前にどうしてもスマホを見てしまいます。やめるにはどうしたらいいですか？** A：無理にやめるのではなく、「代わり」を用意してみましょう。

私も以前は、布団に入ってからスマホを触るのが日課でした。  
 でもその理由を掘り下げてみると、「仕事から切り替える時間が欲しかった」ことに気づいたんです。

そこで、代わりに  
 ・アロマを焚く  
 ・紙の本を読む  
 ・白湯を飲む  
 といった“落ち着く習慣”を取り入れてみました。

やめることより、「**他の心地よいものに置き換える**」という発想が、無理なく習慣を変えるコツです。

**Q3：眠りが浅くて、夜中に何度も目が覚めます。どうすればいいですか？** A：音や光、温度など「環境」を整えることが第一歩です。

私も、自転車の警報音で夜中に起こされていた時期がありました。  
 そのたびに気が立ってしまい、再び寝るのに時間がかかっていたのです。

改善のためにしたこと：  
 ・耳栓とホワイトノイズを導入  
 ・寝室の遮光カーテンを使用  
 ・就寝前に考え事を紙に書き出す

睡眠は「心と体が守られている」と感じられる空間でこそ深まります。  
 寝室は、あなたの一番の“安全地帯”であるべきです。

**Q4：土日に寝だめしても問題ないですか？** A：たまにはOK。ただし“毎週寝だめ”はNGです。

私も週末になると「今日こそ寝だめだ！」と意気込んで昼過ぎまで眠っていた時期があります。  
 でもそのせいで、日曜夜に眠れなくなり、月曜が地獄のように眠かった経験が…。

これは「**ソーシャルジェットラグ**」という現象で、体内時計がズレることによる時差ボケのようなものです。

理想は、平日と週末の起床時間を**1時間以内のズレに抑えること**。  
 寝だめしたいときは「朝は同じ時間に起きて、昼寝で調整する」ことをおすすめします。

**Q5：「寝つきが悪い日」と「すぐ眠れる日」の差は何ですか？** A：一番の違いは、「寝る前の過ごし方」にあります。

私の経験では、すぐ眠れた日は、寝る1時間前からスマホを手放し、ゆったりお風呂に入って、紙の本を読んでいました。  
 逆に、動画やSNSで頭が冴えたまま布団に入った日は、なかなか寝つけずに浅い眠りを繰り返していました。

眠る直前の行動は、眠りの“助走”です。  
 「スイッチを切る準備時間」を意識するだけで、入眠がグッと楽になります。

### **6-2 実体験と小さな変化の積み重ね**

**事例①：睡眠時間4時間でフラフラだった私** 数字に追われる日々、プレッシャーの中で私の平均睡眠時間は4時間。  
 朝は5時起き、夜はスマホを見ながら寝落ち…そんな日常でした。

ある朝、会社のIDカードを忘れて出社できず、家に戻ることに。  
 たったそれだけのことが、自分の限界を感じる大きな出来事でした。

それ以来、「眠りを仕事の一部にしよう」と決意。  
 環境を整え、習慣を変えていくうちに、疲労感が減り、仕事中のパフォーマンスも安定してきました。

**事例②：午後の眠気とパワーナップ** 会議中にどうしても眠くなる…。そんな日が続き、「自分は集中力がないのかな」と落ち込んでいました。

でも、午後に眠気が訪れるのは**自然な現象**だと知ってから、気持ちが少し楽に。  
 その上で、**10〜15分のパワーナップ**を取り入れたところ、午後の作業効率が見違えるほど改善。

「眠らない努力」より、「短く上手に休むこと」が、私にとっての新しい戦い方になりました。

**事例③：「眠れない夜」の焦りから解放された私** 「このまま眠れなかったらどうしよう」と不安になればなるほど、眠れなくなるそんな悪循環に悩んでいたことがあります。

でも、「眠れないときは、横になっているだけでもいい」と自分に言い聞かせ、気持ちがふっと楽になりました。  
 そのうち、眠りに落ちていた自分に気づく日が増え、焦る気持ちも薄れていきました。

**事例④：家族の睡眠環境が変わったきっかけ** 私の家族もまた、寝つきの悪さに悩んでいました。  
 寝室にスマホを持ち込む習慣をやめ、家族全員で「夜9時以降は静かな時間」を意識するようにしてから、子どもも夫も以前より穏やかに寝つけるようになったのです。

睡眠は、**個人だけでなく家族全体のリズムにも影響**を与えると実感した経験でした。

### 

### **第6章まとめ**

睡眠の悩みには、正解はありません。  
 でも、**どんな悩みも「向き合い方を変えること」で軽くすることができます**。

Q&Aで紹介したように、ちょっとした工夫や考え方の転換が、大きな違いを生むことがあります。  
 事例に出てきたように、私自身もたくさん悩み、少しずつ前に進んできました。

「この本を読んで少しだけ気が楽になった」  
 「今日からこれを試してみようかな」

そう思ってもらえたなら、この章の役割は果たせたと思っています。  
 あなたの眠りが、ほんの少しでも軽やかになりますように。

## 

## **第7章：睡眠専門用語辞典（やさしい解説つき）**

この章では、睡眠に関する専門用語をできるだけわかりやすく解説しています。  
 他の本や記事を読んでいて「これは何だろう？」と感じたとき、気軽に読み返していただければと思います。  
 難しいことをやさしく知る。それが、質の高い睡眠への第一歩です。

### **あ行**

**アフタヌーンディップ** 午後（特に13時〜15時）に自然にやってくる眠気。食後や単調な作業中に起きやすい。

**アイマスク** 目を覆って光を遮るアイテム。寝つきを良くし、外出先でも使いやすい。

### **か行**

**カフェイン** コーヒーや緑茶、紅茶に含まれる成分。眠気を抑える作用があるが、夜に摂取すると睡眠を妨げる。

**交感神経／副交感神経** 自律神経の一種。交感神経は「活動モード」、副交感神経は「リラックスモード」。眠る前は副交感神経を優位にしたい。

### **さ行**

**サーカディアンリズム（体内時計）** 体がもつ24時間周期のリズム。睡眠、体温、ホルモン分泌に影響する。光の刺激で調整される。

**睡眠慣性（すいみんかんせい）** 起きてすぐにボーッとしたり頭が働かない状態。特に深い眠りから起きたときに起こりやすい。

**睡眠負債** 日々の寝不足が積み重なっている状態。集中力や免疫力が低下し、長期的に心身に悪影響を及ぼす。

**ストレッチ** 筋肉をゆっくり伸ばす運動。寝る前に行うと副交感神経が優位になり、寝つきが良くなる。

### **た行**

**体内時計** 脳内の「視交叉上核（しこうさじょうかく）」が中枢。就寝・起床のタイミングを司る。朝の光がリセットスイッチ。

**ディープスリープ（深い睡眠）** ノンレム睡眠の中でも特に深い段階。心身の回復、成長ホルモンの分泌などが活発になる重要な時間帯。

**ドリームリコール** 目覚めた直後に夢の内容を覚えていること。レム睡眠からの目覚めで起こりやすい。

### **な行**

**ノンレム睡眠** 深い眠り。脳がしっかり休んでいる状態で、身体の修復が進む。夢はあまり見ない。

### **は行**

**パワーナップ** 日中に10〜20分程度とる仮眠。眠気の解消、集中力の回復に効果的。午後早めの時間帯がベスト。

**副交感神経** リラックス時に働く神経。入眠を促進するため、寝る前はこの神経が優位な状態が望ましい。

**ブルーライト** スマホやパソコンの画面から出る青い光。メラトニン分泌を抑え、眠気を妨げる。

**ホワイトノイズ** 波音・風の音など、一定の雑音。外部の音を打ち消すことで、安眠をサポートする。

### **ま行**

**メラトニン** 「眠気ホルモン」。暗くなると分泌され、自然な眠気を誘う。スマホの光で分泌が抑えられるので注意。

**ミッドスリープポイント** 個人の自然な睡眠周期の中間点。自分の「最も深い眠りのタイミング」を知ることで、リズムの最適化に役立つ。

### **や行・ら行・わ行**

**レム睡眠** 夢を見やすい浅い眠り。脳は活動していて、記憶の整理・感情の処理などが行われる。

**ルーティン** 毎日同じ流れ・習慣のこと。就寝前に一定のルーティンを行うと、入眠がスムーズになる。

### 

### **おわりに**

「難しい言葉がわからないから、睡眠改善は難しそう」  
 そんなふうに思う必要はありません。  
 この用語辞典が、あなたの“眠りを見直す旅”の中で、そっと助けになる「引き出し」になりますように。

ここまで読んでくださり、本当にありがとうございました。

この本を通じて、私がいちばんお伝えしたかったのは、  
 \*\*「眠れないことは、恥ずかしいことでも、弱いことでもない」\*\*ということです。

かつての私は、仕事を頑張ることが正しいと思い込み、  
 睡眠を後回しにして、「効率」「結果」「責任」ばかりを優先していました。

でも、眠れない夜が続くなかで、少しずつ心も体も悲鳴を上げていることに気づいたのです。  
 そして、ある朝――会社のIDカードを忘れて家まで取りに戻ったあの出来事が、  
 「このままでは、自分が壊れてしまう」と思わせる大きなきっかけとなりました。

そこから私は、睡眠を「削るもの」ではなく「守るもの」として見直すようになりました。  
 眠ることで、仕事もうまくいくようになり、何より“自分らしさ”が戻ってきたように思います。

この本に書いたことは、どれも私自身が試し、悩みながら少しずつ整えてきた記録です。  
 だからこそ、どんなページも「がんばれ」と言うのではなく、  
 そっと背中に手を添えるような気持ちで綴ってきました。

もし、あなたが今、眠りに悩んでいるなら、  
 この本の中のひとつでも何かがヒントになってくれていたら――  
 それだけで、この本を書いた意味があります。

最後に、改めて。  
 ここまでお付き合いくださったあなたへ、心から感謝を込めて。

あなたの今日の眠りが、昨日よりもやさしく、  
 そして、あなたの明日が今日よりも少し軽やかでありますように。

## **著者プロフィール**

**MP（エムピー）** ビジネスパーソンとして日々多忙な日常を送りながら、  
 ある時「睡眠の質が、仕事も人生も変える」と気づき、独学で睡眠改善に取り組む。

数字を扱う責任の重い業務に従事する中で、  
 毎日の睡眠不足と疲労感、仕事と趣味のバランスに悩みながら、  
 試行錯誤の末にたどり着いた“自分なりの眠りの整え方”を本書にまとめた。

医師や研究者ではなく、  
 「かつて眠れなかったひとりの社会人」として、  
 リアルな実体験と気づきを、やさしく丁寧な言葉で伝えることを心がけている。

現在も会社員として働きながら、  
 睡眠を軸に「毎日を軽やかにする習慣づくり」を研究・実践中。

## **参考一覧**

* 西野精治『スタンフォード式 最高の睡眠』サンマーク出版, 2017年
* マシュー・ウォーカー『Why We Sleep（邦題：睡眠こそ最強の解決策である）』SBクリエイティブ, 2019年
* 白川修一郎『快眠の科学 なぜ眠れないのか なぜ目覚めるのか』講談社ブルーバックス, 2012年
* 内山真『睡眠のメカニズム』岩波書店, 2014年
* 櫻井武『睡眠のはなし』中公新書, 2020年
* 厚生労働省 e-ヘルスネット「睡眠と健康」  
  <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-02-001.html>
* 日本睡眠学会「睡眠障害の診断・治療ガイドライン」  
  <https://www.jssr.jp/>

著書名：ビジネスパーソンのための「よく眠れる習慣」

サブタイトル：寝てない自慢」からの脱却。眠りを“武器”にする時代へ

著者名：MP

出版社：MP

発行日：２０２５年５月２９日

本書の著作権は全て,MPに帰属します。本書の全部または一部を無断で複製・転載・配信・送信、ホームページ上に転載することを禁止します。また、本書の内容を無断で改ざん・改変などを行うことも禁止します。有償・無償にかかわらず、本書を第３者に譲渡することはできません。

©️2025 MP