

## 眠りとは？

～ マインドマップを使って見つけてみよう ～

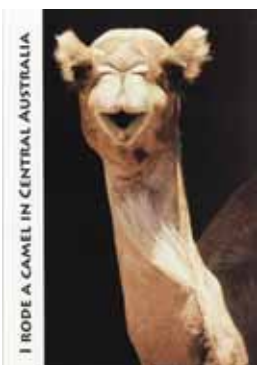
皆さんそれぞれに「眠る」ということを毎日行っています。何のために眠るのか？それは、一日の疲れ(ストレス)を取り除くためです。ちなみに、寝溜めできないのは、「次の日の疲れがどれほどかかるのか分からないから」といわれています。しかしながら、うつ病などの病気になられた方の多くは、睡眠障害を患っておられる方も少なくありません。そういう人は、往々にしてどうしても「早く眠らないと！」と思えば思うほど眠れない状態から脱出できなくなってしまうことしばしば…。これは、前回もお話した「自己暗示」による「努力逆転の法則」にはまってしまったのかも。

そこで、今回は、それぞれの方が自分自身「睡眠」や「眠り」とはどのように考えているのか？どうやって寝ているのか？を「マインドマップ」という手法のアレンジしたものを使い探ってみました。このマインドマップとは、自分の思いや考え方を探る時に使うととても有効的です。マインドマップは、考えたテーマ(今回は寝る)ということに対してどのように自分が思い、考えているかということを書き出すことによって文字にして「可視化」します。そうして、頭で考えていた内容を目で見える状態にすると、考えていただけでは見えなかった部分が浮き彫りになるとともに、気づきとなり自分自身でしっかり認識することができます。今回は、皆さんもいろいろな気づきや発見があったようですね。

マインドマップの書き方など詳しくは、<http://mindmap.jp/>



次回日程 11月15日(土)13時30分～ ラポール会館 BF1 職対連にて



### ☆♪ プーさんの旅行日記 Vo.2 ♪☆



ケアンズとエアーズロック<ウルル>に行ってきました。ウルルに朝はとも早く3時半か4時に起床してツアーに参加しました。ケアンズでは、グレートバリアリーフでダイビングをしたり、世界最古の熱帯雨林『キャランダ』を散策したり…オーストラリアの世界遺産を巡りました。ウルルでラクダに乗って砂漠を移動したのですが意外と高かったラクダの背中と、ラクダ S スマイルに興奮しました。ラクダはいつも笑っているように見えて、ホノボノした気分させてくれました。グレートバリアリーフは、今まで見た海の中で一番綺麗でした。今回のオーストラリア旅行では、「共に生きる」ということを学びました。ウルルでの先住民のアボリジニーの文化や規則を守りながら、ウルル観光に来た人達にウルルの良さを知ってほしいという気持ちがバランスよく混ざり合っていて「共に生きる」ということは「共に生きる」ということでもあるんだ！！と気づき、いつかまた社会復帰した時に、いつも心の中に持っていたい言葉だと思いました。(プーさん)



## 今日の感想

「ねる」ということが今回のテーマでした。人の考えは十人十色。様々な「ねる」という事に対する考え方を教えていただきました。共感すること、新しい考え、私自身があまり寝ることができないので、今回のテーマを考えつつ眠れぬ日が続くのか、はたまたぐっすり眠れるのか…。(onedimple)

“マインドマップ”おもしろいですね。いろいろなテーマでやってみると自分のことがもっと分かるかもしれませんね。この様な集まりがあることを初めて知りました。参加されている皆さんと楽しい時間を過ごすことができました。ありがとうございました。(おこめ)

自分の現在の目標の一つに睡眠の改善があります。どうしても朝起きられない日が月に2~3回あります。どうしたら、よりよい睡眠がとれるか今回参考になりました。これからも「規則正しい生活」を目指して試行錯誤していきたいと思えます。(ピリー)

「ねる」ことは、働いたり、愛したり…という生きることとつながっているということを感じました。やっぱり大切ですね。今日もよい「眠り」を望んでるのですが、毎日毎日とはいかないですが、まあまあ今、眠れてることに感謝です。(サッカーおじさん)

なかなか寝れなくて悩んでいた時期もあったなぁ…と思いましたが、今は寝れなくても「ま、いいか…」と思えるようになっている自分に気づきました。(プーさん)

マインドマップを使って、考え、行動、感情のバランスがとれるようにしたいと思います。もう少し感情面が整理できるといいなぁ~と思いました。(北海道)

今日は、「睡眠」についてマインドマップを作成して話し合いをしました。自分としても睡眠薬がないと眠れない状態なので、とても参考になりました。休日の前の日は、ビールを飲んで2時間ほど寝ていますが、薬を飲まないで寝れるように早くなりたいと思っています。(SANPO8)

マインドマップを書いてみて、行動や感情より考えが多く、考え事や心配事で眠れないのだと改めて気づかされました。

寝るといのは、意外と簡単なようで結構難しかったりします。眠れないのは、脳が常に緊張をしているためといわれます。しかしながら、日常生活の中で脳の緊張を解きほぐそうとしても、なかなか上手く緊張をほぐすことができません。それはなぜか？なぜなら、つい「眠むらなくては…」と考えすぎてしまい自分で自分を拘束されてしまっているからなんです。そこで、マインドマップを使って何に拘束されているのかを覗いてみると意外と単純なことに拘束されている事に気づくかもしれませんね。(ひまわり)

今日は、「寝る」についてのマインドマップを作りましたが、寝ることって本当はシンプルなことなんだと思います。でも「寝よう」、「寝ないとダメだ」と思えば思うほど寝られないことが多い。たまにうとうとと休日の昼寝をしますがけっこう至福の時間です。本来は、朝すっきり目覚められるのが1番なんです。そういえば、朝、すっきり目覚めた日は、一日元気です。楽しい一日を過ごすためにも質のいい睡眠をとりたいと思います。(May)

