

編集・発行
仙台市健康福祉局障害者支援課
〒980-8671
仙台市青葉区国分町3-7-1
連絡先 022-214-8165



こもれび



「自分も相手も大切にしよう」

STORY

体験談 07

通所先とつながることにより、相手を
気遣う大切さに気付けた30代女性

HEALTH

健康コラム 03

知っているようで知らない睡眠について
～「良い睡眠」とれていますか～

○この紙面に関するご意見・ご感想等ありましたら、上記の障害者支援課へご連絡ください。
○仙台市ホームページ「ひきこもり支援の充実に向けて」においても、相談機関等の情報を掲載しております。

<https://www.city.sendai.jp/chiikisekatsushien/voice.html>



STORY

体験談

07

「一歩踏み出して、今の通所先に出会ってから、自分本位ではなく、相手を気遣う
大切さに気付くことができた。」(30代、女性の場合)

●これまでのあゆみ

— ひきこもりになったきっかけ —

小学生の時は、ほどほどに過ごしていましたが、中学校に進学してからは、勉強に全然ついていけず、さらには、人と話すことが苦手で、人の輪に入ることができませんでした。部活はバレエ部に所属していましたが、先輩とも仲良くなれませんでした。中学1年生までは、なんとか通学をしていましたが、中学2年生になり、制服に着替えはするのですが、玄関から出ることも嫌にな

り、学校に行かなくなりました。当時、両親にさえもあまり相談はできず、自宅にひきこもる生活を送るようになりました。

— ひきこもり当時について —

部屋では、横になって過ごしたり、本を読んだり、折り紙を折ったりして過ごしていました。

当時は、みんな普通に学校に行けるのに、自分ができないことに対して、いつもイラ

イラしていました。多少、物や両親に当たることもありました。

食事は、家族と一緒に食べていました。家族の中に居づらい気持ちは若干ありましたが、食事後は部屋に戻らず、ずっと居間でテレビを観ていました。

買い物は、一人で行く機会はありませんでしたが、家族とは行っていました。

19歳の時、父親の勧めで運転免許を取得しました。本来であれば、18歳になると運転免許を取ることが多いと思いますが、同い年の子が多いだろうからと、父は19歳で通うことを勧めてくれました。最初、自動車学校に行くことに緊張しました。当初は、学科のみ受講していたのですが、自動車学校の受付の方が車に乗ることを勧めてくれて、無事に運転免許を取得することができました。

実家は車がないと不便な場所にあったので、車を運転するようになってから行動範囲が広がって、自分一人で買い物に行ったり、退屈な時はドライブに行ったりすることができるようになりました。

そのような生活を送る中で、23歳の頃、東日本大震災が発生し、沿岸部の自宅は津波で流されてしまいました。その後、親戚の家や仮設住宅などを転々としましたが、近所の方は年齢が高い方が多く、同年代との交流はありませんでした。

— 一歩踏み出したきっかけ —

震災後に、父が家でひきこもりがちな私を心配して、あちこち色々な場所に相談に行っていたようです。当時、自分のために父が動いてくれているとは知りませんでした。その中で、父が今の通所先の相談窓口を見つけてくれたようで、あるとき「話を聞きにいいかないか？」と誘われました。

当時、今のように自分は話ができなかったもので、実際にその相談窓口を訪ねても、頷くのが精一杯でしたが、職員の方の話が自分の現状を的確に捉えていて、納得するものでした。

3～4回程面談があり、その後、居場所としての通所先に3年程通いました。ここでは、ボランティア活動などもありましたが、学校とは違い、自由に過ごすことができました。

●現在の生活

約4年前に、作業に応じて給料が受け取れる今の通所先に移りました。平日は週5日、お寺の掃除や生地の裁断等を行っています。こちらでは作業だけでなく、先日は通所先のメンバーと北海道に旅行へ行きました。また、様々な活動もあり、今、私は陶芸に楽しく取り組んでいます。

メンバーからは話しかけられることが多いのですが、学生時代とは異なり、自分から話しかけることもできています。作業が大変そうで、気になるメンバーが居れば、「大丈夫？」と声をかけることもあります。

今の通所先に入った当初は、先輩に手伝ってもらっていましたが、そういった経験もあって、今では自分も先輩と同じように、他のメンバーが困っていれば手伝えるようになりました。

また、通所先で車いす介助のボランティアを5回程する機会があって、その際に「車いすを押しますよ」や「(物を取ってあげる時に)どれが欲しいですか？」と声がけする必要があったので、そこで相手を気遣う大切さに気づき、出来るようになりました。

作業は結構疲れますが、作業終了後の自分の時間で、縫物をしたり、お菓子を食べたりして息抜きをすることができています。

また、何度か体験利用を行ってから、今の通所先に隣接する寮に入りました。初めは緊張しましたが、寮の職員方に色々教えてもらい、寮での生活にも慣れていきました。土日は、実家に帰り、家族と過ごしています。実家では、庭仕事が好きなので、花を植えたり、草むしりをしたりしています。実家に帰ると、通所先や寮での生活について、報告しています。

●今後について

父が病院勤めで介護補助の仕事をしています。車いす介助のボランティアをした経験もあり、福祉関係の仕事にほんの少し興味はあるかもしれませんが、今は、具体的に将来何をしたいかは固まっていません。

自分はああでもない、こうでもないと考えこむタイプで、優柔不断なので、自分のやりたいことは何かを考えているところです。



●ひきこもり経験者として — 過去を振り返って思うこと —

通所する前は、イライラして自分本位だったと思いますが、今は自分のことだけでなく、周囲のことも考えられるようになりました。また、周囲の人に対しても、その方に合わせた対応が、何パターンも思いつくようになりました。以前の自分とくらべれば、今の自分は一歩も二歩も先に進めていると感じています。

— 今の生活に変化して思うこと —

自宅にひきこもっていた当時は、「死にたい」と思うこともありましたが、今は「生きていてよかった」と思います。もし、仮に死んでしまっていたら、今の通所先で色々な人に会うことも、様々な体験もできなかったと思います。

— ひきこもり当事者に 声をかけるとすれば —

一歩でもいいから外に出てみてほしいです。私は、父の後押しがありましたが、一歩踏み出せたのは自分の決意があったからだと思っています。外に出ることを目指したからこそ、今の自分がいるのだと思います。

「あなたの体験談を聴かせてください。」

こちらに掲載する体験談を募集しております。ひきこもるようになった理由やきっかけ、今の生活、今後してみたいことなど、もしよろしければ、ご自身の体験談を投稿しませんか？ご希望される方は、二次元コードを読み込んで回答フォームからご回答ください。

<https://logoform.jp/form/3PrJ/802265>



▲詳しくはこちら



私たちは、人生の3分の1を眠って過ごすと言われています。みなさんは、良い睡眠はとれていますでしょうか。良い睡眠とは、睡眠後の休養感、つまり「睡眠で休養がとれている感覚」が特に重要です。そのためには、生活習慣や睡眠環境を整えることが必要となります。

●快眠と生活習慣

生活習慣は睡眠と深く関連しています。ここでは、快眠に役立つ生活習慣の代表である「運動」、「入浴」、「光浴（日光や人工照明）」を取り上げます。これらの生活習慣は、適度な強さで、定期的に、適切な時刻（タイミング）で行うことが大事です。

— 運動と快眠、習慣が大事 —

睡眠の大事な目的は日中に蓄積した疲労回復です。そのため、日中の運動量が眠りの長さや深さに影響します。実際、運動習慣がある人は寝つきがよく、中途覚醒などの不眠症状が少ないのに対して、運動習慣がない人は睡眠休養感（睡眠で休養がとれている感覚）が低いことがわかっています。

運動の種類や、運動の強さ、運動を行う時刻などにより、睡眠改善効果は異なります。定期的に適切な強さの運動を行うことがポイントです。1回の運動より週に数回以上など習慣的に続けることが効果的です。

睡眠を改善するには運動の強さが大事です。

例えば、足早のウォーキングやジョギングのような、負担が少なく長続きするような有酸素運動を習慣的に行うことで、寝つきが良くなり、睡眠時間が伸び、深い睡眠も増加します。その結果、睡眠休養感も高まると報告されています。室内運動、ウォーキング、筋力トレーニングなどを、息が弾んで軽く汗をかく程度の強さで行うと効果的です。

one point

「室内での運動について」

さまざまな団体によりオンライン配信されている動画等では、ラジオ体操をはじめ、椅子や階段など室内の器具を利用しながら十分効果が得られる体操や筋力トレーニング、こりをほぐして関節や全身の柔軟性を高めるストレッチなどが紹介されています。ゲーム機を使った体操やエクササイズも効果的です。

自分が無理なく続けられるものを見つけ、試してみてください。



座って運動
代謝アップ度☆

立って運動
代謝アップ度☆☆



スキマ時間 せんだい 動画 検索

一般的に、1日60分以上の運動がよいとされていますが、難しい場合には、最初は軽く、短くてもよいので運動する習慣を身につけて、徐々に強めに、長めにするとういでしょう。運動が強すぎるとストレスになって、むしろ睡眠を妨げるので注意が必要です。年齢や体調に応じて無理のない程度の軽い運動から始め、徐々に運動強度を高めるとよいでしょう。

運動する時刻（タイミング）も大事です。日中の運動だけでなく、夕方の運動も睡眠改善効果があります。ただし、就寝直前の運動は交感神経の興奮を引き起こすため、就寝の2～4時間前までに行いましょう。

— 入浴と快眠、入浴の時間がポイント —

入浴には体を清潔に保ったり、リラクセーションをもたらしたりといった効果がありますが、適度な湯温による体の加温が睡眠改善に効果的です。例えば40℃の湯船に10～15分ほど浸ければ、深部体温（体の深部にある脳や臓器などの温度）はすぐに上昇し始め、個人差はありますが入浴してから1時間ほどで0.8～1.0℃ほど高くなります。この深部体温上昇が寝つきを良くし、深いノンレム睡眠を増加させることがわかっています。また、半身浴（腹部までを湯船につけ、約40℃のお湯で30分ほど汗をかく程度に入浴する）でも効果が認められています。

入浴のタイミングも重要です。就寝1～2時間前に入浴するのがもっとも効果的です（残念ながら朝や昼の入浴では睡眠改善効果がありません）。入浴後にしっかりと汗をかくことも快眠のための大きなポイントです。汗が蒸発するときの気化熱が深部体温のスピーディな低下を促し、脳のクール

ダウンに役立つからです。

一般的に、風呂上がりに汗をかき、体の火照りが引くのに2時間ほどかかります。それから寝床に向かいましょう。入浴後に火照りが長引く人は風呂の温度を少し下げるか、半身浴を行いましょう。また、布団に入っても放熱は続きます。放熱は主に手足の先（手掌や足底）から行われます。厚手の靴下や電気毛布で手足を温めすぎると放熱が妨げられ、睡眠の質が低下することもあるので注意してください。

— 光浴と快眠、 光で体内時計を整える —

快眠は規則正しい睡眠習慣から生まれることを忘れてはいけません。どんなに健康的に運動をしても、バランスの良い食事を心がけても、布団に入る時刻が毎日ばらばらであれば、快眠は得られません。睡眠は、深部体温やさまざまなホルモンなど質の良い睡眠を支える生体機能と連動しています。これら睡眠と生体機能のタイミングを調整しているのが体内時計です。規則正しい生活こそが体内時計を整える秘訣です。

なぜ、規則正しい生活が体内時計を整えるのでしょうか？そのカギは「光浴（日光や人工照明）」にあります。就寝時刻、起床時刻を規則正しくすると、目（網膜）に入る光のタイミングも規則正しくなります。網膜に達した光は体内時計の時刻を整える効果があるからです。

ヒトの体内時計の周期（1日の長さ）は平均すると24時間より長いため、毎日時刻調整をしなければ徐々に睡眠リズムが遅れてしまいます。朝に浴びた光は体内時計の時刻を早める（朝型にする）作用があります。寝つきが悪い、朝起きづらい人は、

起床後から午前中に多くの光を浴びるように心がけましょう。起きたらまずカーテンを開けて自然の光を部屋の中に取り込んでください。

逆に夕方から深夜にかけて浴びた光は体内時計の時刻を遅らせる（夜型にする）作用があり、夜が更けるほどその力は強くなります。夕方以降でも家庭照明やテレビ、スマートフォンやタブレットなどの液晶画面から光が出ています。一つ一つの作用は太陽光ほど強力ではありませんが、身の回りにある人工照明は多数あります。それらを長時間浴びると体内時計を遅らせる作用は無視できないほど大きくなります。

特に、白色LEDなどは体内時計に強く作用するブルーライト（青色光）が多く含まれるので要注意です。照明を暗めにしたり、ブルーライトを含まない暖色系のライトを活用したり、画面の輝度を落とすなどの工夫をしましょう。

昼間の光はどうでしょうか。昼と夜のメリハリをつけるのに効果があるようです。昼間に明るい光を浴びることによって、夜に分泌されるメラトニンというホルモンが増えることが知られています。メラトニンは体内時計を調整したり、眠気をもたらす作用のあるホルモンです。



出典:健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～生活習慣病などの情報(e-ヘルスネット)(休養・こころの健康)快眠と生活習慣

<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/heart/k-01-004>

— その他の習慣と睡眠 —

コーヒー・緑茶・チョコレートなどカフェインが含まれる飲食物は覚醒作用があります。カフェインの代謝には個人差があり、敏感な人は、就寝の5～6時間前から控えた方がよいでしょう。就寝前の喫煙もニコチンが刺激剤として作用するので好ましくありません。睡眠薬代わりに飲用されることの多いアルコールも決して勧められません。アルコールは一時的には寝付きをよくしますが、深いノンレム睡眠を減らす、中途覚醒を増やすなど、睡眠の質を低下させるからです。

昼寝は午後の眠気を解消し活力を与えてくれます。15分程度の長さでも十分です。高齢者では30分程度の昼寝を上手に利用することで、夕方のうたた寝が減少し、夜によく眠れるようになることもあります。

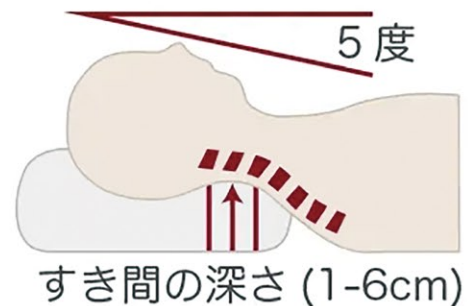


●快眠のためのテクニック

睡眠をとりまく環境を整えることは快眠のための必須条件です。寝床内環境をつくる寝具選びは、よく眠るために重要なポイントとなります。首や肩に無理のない枕・適度な硬さのマットレスや敷き布団・フィット感のある掛け布団といったように、体への負担が少ない寝姿勢（寝相）を保つことができ、保温性と吸湿性・放湿性が良い寝具を選ぶとよいでしょう。

1. 快眠できる「枕」の高さとは

朝目覚めたときに首や肩がこっていたら、それは枕が合っていないせいかもしれません。枕の役割はマットレスや敷き布団と後頭部から首にかけてのすき間を埋め、立ち姿勢に近い自然な体勢を保つことにあります。このすき間は個人差が大きくそれに適した枕も人それぞれに異なりますので、自分の体型に合った枕の高さを知り、安定感のあるものを選ぶとよいでしょう。



仰臥位でベッドやマットレス、敷き布団の表面から首の角度が約5度、最近の報告では約15度の前傾で首の痛みや疲れが軽減されるという報告もありますが、頭頸部の枕への圧や頸椎の骨の並びも関連しているという報告もあります。頸部のすき間の深さは人によって異なりますが（一般に1～6cm）、この深さに合った高さの枕を選ぶと首や肩への負担が少なく眠りやすいといわれています。頸部のすき間の深さに合わない枕（高すぎる、または、低すぎる枕）を選ぶと、首や肩・胸の筋肉に負担がかかり、呼吸がしにくく寝心地が悪くなります。呼吸がしやすく、頭部をきちんと支えてくれるだけの弾性があり、発汗に備え吸湿性・放湿性の良い素材を選ぶことが大切です。枕は寝返りをして横向きになった場合も考える必要があります。肩先から側頭部全体を支えるだけの奥行きが必要です。



2.「マットレス・敷き布団」は 適度な硬さがよい

私たちの姿勢は、後頭部から首・胸にかけてと胸から腰にかけて、背骨が2つのS字カーブを描くようになっています。自然な立ち姿勢のときの腰部S字カーブのすき間は4～6cmですが、寝た姿勢でいちばん体への負担が少ないのは、すき間が2～3cmのときです。

マットレスや敷き布団が柔らかすぎる場合には、腰部と胸部が深く沈みこんでS字カーブのすき間が大きくなり、眠りにくいだけでなく腰痛の原因にもなります。反対に硬すぎると骨があたり痛みを生じる、血流が妨げられるなど、熟睡できなくなります。したがって、マットレスや敷き布団には適度な硬さが必要であることがいえます。2つのS字カーブをバランス良く支えられる、自分にとって楽で快適な寝相を保ちやすいものがよいといえます。

3.「掛け布団」は保温性、 吸・放湿性とともにフィット感が必要

睡眠中の私たちの体からは熱が奪われやすいため、過剰な放熱・発汗による低体温を防ぐこと、さらに寝ている間にかく汗を吸収して透過させる吸湿性・放湿性があることも掛け布団に必要な条件となります。また睡眠中の寝返りをしやすいように、軽くて体にフィット感のあるものがよいでしょう。



— まとめ —

今回、睡眠についてご紹介をさせていただきました。

一度に取り組むことは難しいと思います。

ご自身で取り組みやすいことから、試していただけますと幸いです。

参考・引用:健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～生活習慣病などの情報(e-ヘルスネット)(休養・こころの健康)
快眠と生活習慣

<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/heart/k-01-004>

快眠のためのテクニック -よく眠るために必要な寝具の条件と寝相・寝返りとの関係

<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/heart/k-01-003>

健康づくりのための睡眠ガイド2023

<https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf>