

眠れない夜の不安の構造と対処法

① 心の声

眠れなかったら
どうしよう



② 困っていること

- 自分がつらい
- 集中力がなくなり、パフォーマンスが落ちる
- 明日がつらい
- いつもの自分の役割がこなせない



③ だから…

早く寝なきゃ
と思ってしまう



ここが強いと…

④ 監視モードになってしまう (逆効果)



頭が冴える・緊張する
体も休まりにくくなる

⑤ すぐに気持ちを 切り替えるのは難しい



⑥ 「考えないように しよう」とすると…



余計に考えてしまう
(反発して戻ってくる)

つまり…

「考えないようにしよう」は
真っ向勝負
→ かえって強まってしまう

なぜ？

一つのことに意識が集中しすぎると、
「眠れなかったらどうしよう」という思考が
頭の中を占めてしまい、強化されてしまう。



⑦ まずは、今の自分に気づく

① 自分の感情に気づいて、感情を感じる



② 今の自分を、そのまま受け取る(受容する)

- 「私、今不安なんだな」
- そう思う自分を変えようとせず、一旦そのまま受け取る。
- 「最近眠れてないから、そう考えちゃうよね」



⑧ そのあと、意識に別の行き先をつくる

思考の占有をゆるめる=睡眠以外に意識が向く時間をつくる



昼間におすすめ

- 散歩をする
- 気分が上がること、心地いいことをする
(例：コーヒーを飲む・ショッピング・好きなことをする)
- 例もやる気が起こらないときは…
今なら何ができそう?」くらいで考える
→ コーヒーを入れる・外を見る・少し歩くなど、
小さなことでいい



夜(寝る前)におすすめ

- 自分が興味を持っていて、気持ちが落ち着くものに意識を向ける
- 例：リラックスできる動画、ポッドキャスト、音楽など
- 頭を使いすぎず、自然と意識が向くものを選ぶ



いちばん大切なこと

監視する
(不安を見る)



考えないように
する



余計に
考えてしまう



このループが、不安を強くしてしまう

だから、真っ向勝負ではなく、
意識に別の行き先をつくる。

