

# メンタル不調に ならないために

▷▷▷ 17

あなたは1日何時間寝ていますか。日本人の睡眠時間は諸外国に比べて短く、危険領域に入っているとの

性42・1%であり、年代別に見ると男女とも40代が最も高く、それぞれ48・5%、52・4%です。実に40代の働き盛りの半数が6時間未満の睡眠で日々奮闘しているのです。

睡眠負債（日々の睡眠不足が借金のように積み重なり、心身に悪影響を及ぼす原因の一つとして、睡眠時間が短くなっていることを指摘している専門家もいます。

また、睡眠不足は健康障害のみならず作業能力の低下や重大な事故につながるケースも報告されています。米国の大学での研究で

終わらないまま活動を再開することになり、これが繰り返されると心身の重大な異常となって表れるのです。

我々は人生の3分の1の時間を睡眠に充てていますが、睡眠時に分泌される成長ホルモンが身体や脳の傷ついた細胞を修復し、免疫系に働きかけて生命維持を図っています。睡眠時間が短くなることは身体や脳の修復が

## 20〜30分の昼寝が効果的

### 睡眠の重要性

時間を睡眠に充てていますが、6時間睡眠を2週間続けた場合の作業能力の低下は2日間徹夜した場

合と同程度になるといわれています。労働生産性が極めて低いと言われている日本の会社。もしかしたら

【一般社団法人日本産業カウンセラー協会中部支部 会員研修部長 清水 達

指摘もあります。厚生労働省の「国民栄養・健康調査（平成29年）」によれば、睡眠時間が6時間未満の者の割合は男性36・1%、女

すおそれのある状態の研究によれば、6時間未満の睡眠では睡眠不足が借金のように積み重なり、生活や仕事の質を低下させるだ

ですが、6時間睡眠を2週間続けた場合の作業能力の低下は2日間徹夜した場

合と同程度になるといわれています。労働生産性が極めて低いと言われている日本の会社。もしかしたら

さて、睡眠負債が高じて屋間の眠気に困った時の有効な対処法として、12〜15時までの間の20〜30分の昼寝をお奨めします。会社によ

次回26日に掲載します



しむず・たつや 1986年静岡大学文学部卒。豊田通商勤務後、人材育成・教育分野で起業。現在、ウエルネスアットワーク代表取締役、産業カウンセラー、国家資格キャリアコンサルタント、メンタルヘルス法務主任者