

## 第 18 回聖徳大学心理教育相談所主催講演会

「快眠を導くコツ～皆さんは心地よい眠りを手に入れていますか～」

参加者からのご質問に対する講師の回答

### 【ご質問】

国家資格を受験するために、長時間勉強しています。疲れてしまうので休憩として30分の昼寝を数回とっていますが、疲れを軽減するためには睡眠以外の方法をとった方がよろしいでしょうか？

### 【回答】

ご質問をいただき、ありがとうございました。

国家試験に向けて長時間勉強されているとのこと、素晴らしいです。休養を上手く取り入れる工夫もされているんですね。昼寝については、30分以上になると深睡眠になることから、理想は20分、長くても30分までが適当です。数回取られていることについては、30分以内の昼寝であれば深睡眠になることはないと思いますが、個人差があります。昼寝をすることで夜眠り辛くなっているとか、日中頭が働かず活動に影響があるようであれば、昼寝を一日一回にするなど試されるといいと思います。ご自分にあった方法を見つけてください。国家試験、合格されることを祈っております。