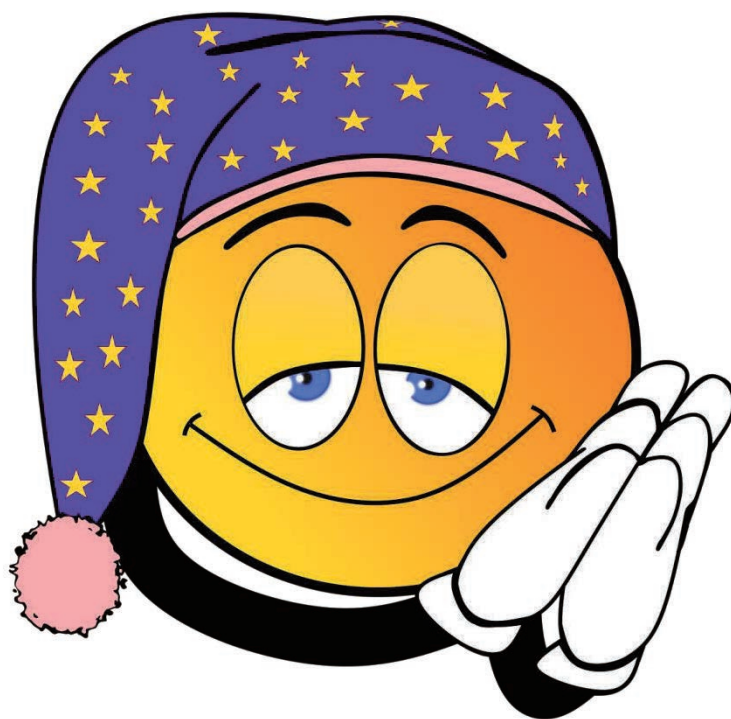
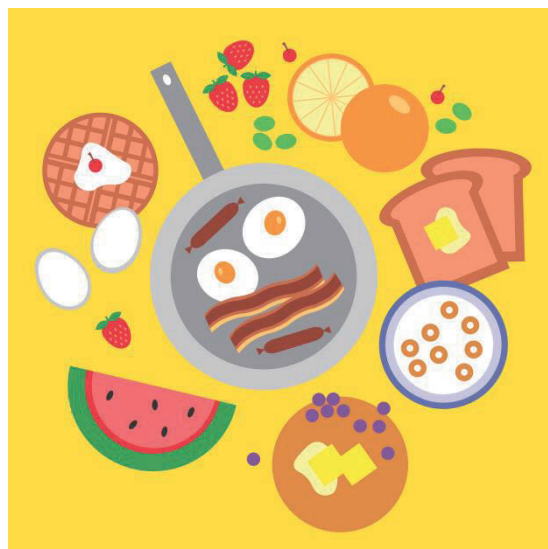


しゅうしんまえ しゅうかん
就寝前の習慣づくり





まいにちあさ お は みが
毎日朝起きたら歯を磨きます。おいしいご飯を食べ、友達や家族に会います。
そして夜は眠ります。

よくねむ
すいみん じ かん た
よく眠れなかったり、睡眠時間が足りなかったりすると、本当に疲れてしまう
ことがあります。寝る前の習慣を作れば、もっと簡単に眠れるようになります。
しゅうしんまえ しゅうかん まいばん ね まえ じゅんび
就寝前の習慣とは、毎晩寝る前の準備としてすることのリストです。



佑 -you-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」（代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック）が翻訳し
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com



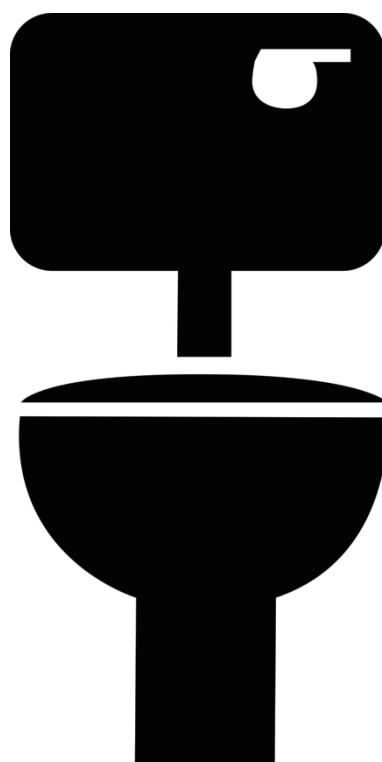
ね まえ しゅうかん つく まえ
寝る前の習慣を作る前に、すべきことがいくつかあります。

まいばん は みが し かんそう じ
毎晩の歯磨きと歯間掃除です。



佑 -you-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」（代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック）が翻訳し
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com



ね まえ い ひつよう よ なか い
寝る前にトイレに行くことも必要です。そうすれば、夜中にトイレに行かない
ですみます。



佑 -you-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」（代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック）が翻訳し
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com

ね まえ しゅうかん つく じゅんび
寝る前の習慣を作る準備をしてみましょう。

まず、なん じ ね き
何時に寝るかを決めましょう。さいてい
最低でも 8 時間はね ほう
寝た方がよいです。ね
るべき時間じ かん り かい
を理解するためにした くらん う
下の空欄を埋めてください。

がっこう ひ ぜん や ね じ かん
学校がある日の前夜、寝る時間は _____ です。

しゅうまつ ね じ かん
週末、寝る時間は _____ です。



自分の寝る時間が分かったので、寝る前の習慣作りに、いろいろなことをやってみましょう。このリストの中から、したいことに丸を付けてください。家族も、良い就寝の習慣を見つけるのを手伝ってくれるでしょう。

- 昼食後にカフェイン入りの飲み物を飲むのをやめるようにします。炭酸飲料やコーヒーにはカフェインが含まれています。
- 日中は運動したり、外で遊んだりする。
- 夕食を少なめにする。
- 寝室や寝る場所の電気を暗くする。
- 携帯電話やパソコン、テレビ、タブレットなど、画面のあるものは片付ける。
- 温かくてリラックスできるシャワーやお風呂に入る。
- ソフトで静かな音楽を聴く。
- お気に入りの本を読む。
- ヨガや瞑想をする。瞑想とは、静かに座り、呼吸に集中することです。呼吸に集中することで、リラックスして眠れるようになります。



それでもまだ寝^ねる気^きになれないときは、リラックスするために家族^{かぞく}に次^{つぎ}のことを手^て伝^{つた}ってもらいましょう。まずベッドに静^{しず}かに横^{よこ}になり、目^めを閉^とじます。家族^{かぞく}に次^{つぎ}のやり方^{かた}を読^よんでもらいます。

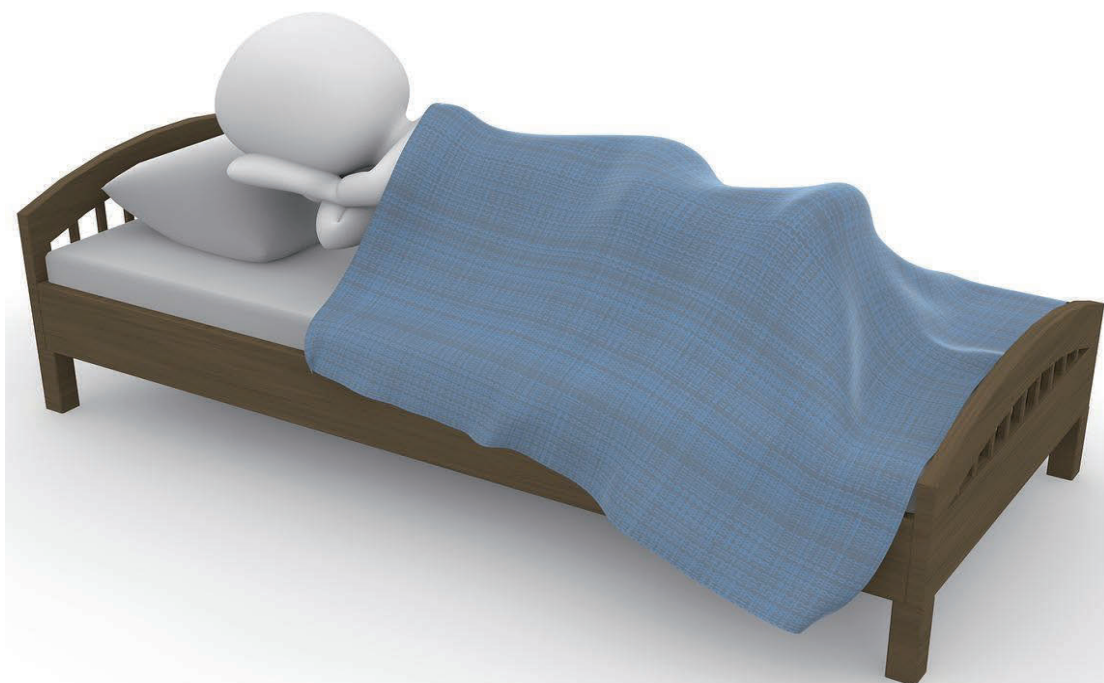
1. つま先^{さき}をできるだけ強^{つよ}く丸^{まる}める。7、6、5、4、3、2、1 と数^{かぞ}える間^{あいだ}、丸^{まる}めたままにしておきます。そして今^{こん}度^どはつま先^{さき}をリラックスさせます。
2. 脚^{あし}に力^{ちから}を入^いれます。7、6、5、4、3、2、1 と数^{かぞ}える間^{あいだ}、足^{あし}に力^{ちから}を入^いれたままにしておきます。そして脚^{あし}の力^{ちから}を抜^ぬきます。
3. おなかの周^{まわ}りにギュッと力^{ちから}を入^いれます。7、6、5、4、3、2、1 と数^{かぞ}える間^{あいだ}、力^{ちから}を入^いれたままにしておきます。そしておなかの力^{ちから}を抜^ぬいてください。
4. 指^{ゆび}を丸^{まる}めてこぶしをつく^{つく}を作^{つく}ります。7、6、5、4、3、2、1 と数^{かぞ}える間^{あいだ}、握^{にぎ}りしめたままにしてください。そして指^{ゆび}の力^{ちから}を抜^ぬきます。
5. 肩^{かた}にできるだけ力^{ちから}を入^いれてください。その状^{じょう}態^{たい}で7、6、5、4、3、2、1 と数^{かぞ}える間^{あいだ}、力^{ちから}を入^いれたままにします。そして肩^{かた}の力^{ちから}を抜^ぬいてください。
6. 目^めをできるだけ強^{つよ}く閉^とじます。そのまま7、6、5、4、3、2、1 と数^{かぞ}える間^{あいだ}、ぎゅっと閉^とじたままにしてください。そして目^めの力^{ちから}を抜^ぬきます。そのままおやすみなさい。



めいそう ほうほう まな てじゅん しょうかい じ ぶん おも
瞑想の方法を学ぶための手順を紹介します。自分でやってみようと思うまで、
かぞく てじゅん よ
家族にこれらの手順を読んでもらいましょう。

1. あおむ ね ゆか すわ うで よこ お
仰向けに寝るか、ベッドか床に座る。腕は横に置いておく。
2. め と しんきゅう
目を閉じます。ゆっくりと深呼吸をします。
3. じ ぶん からだ みず かん みず ゆか と
自分の体が水のように感じられ、水たまりのように床に溶けていくような
そうぞう
想像をします。
4. しんきゅう つづ め あ
深呼吸を続けます。リラックスしたら、目を開けてください。
5. はい ねむ
ベッドに入りよく眠りましょう。





寝る前に、電気を消して、ナイトライトを使っている場合は点灯します。また、サウンドマシンを使っている場合は、そのスイッチを入れます。

毎晩、就寝前の習慣を行うことが大切です。そうすることで十分に休息でき、朝には一日を始める準備が整っています。



佑 -you-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」（代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック）が翻訳し
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com