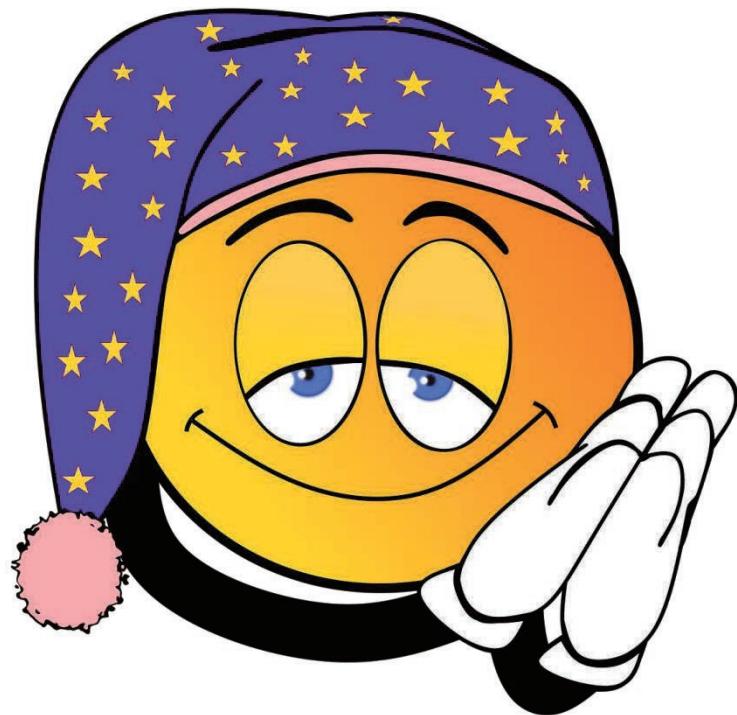
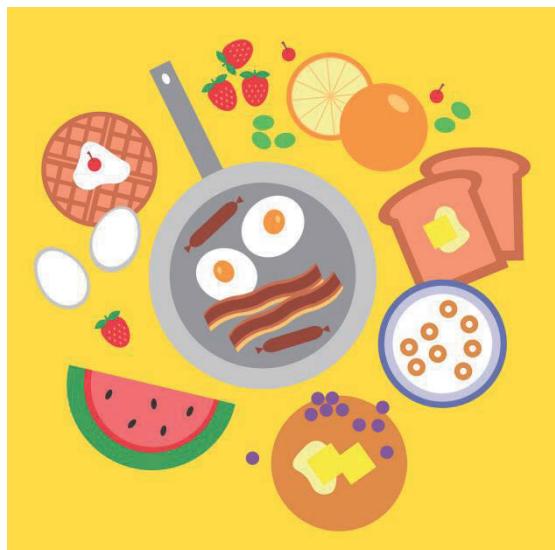


しゅうしんまえ しゅうかん
就寝前の習慣づくり





まいにちあさお
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。
よる
そして夜は眠ります。

ねむ
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
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い合わせ先 info@you-3c.com



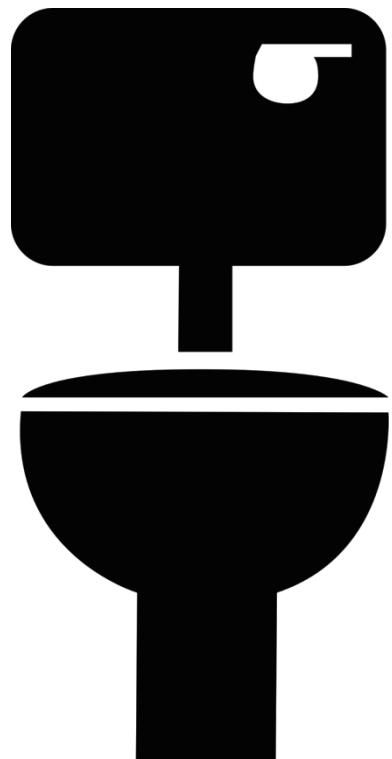
寝る前の習慣を作る前に、すべきことがいくつかあります。

まいばん は みが しあんそうじ
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い合わせ info@you-3c.com



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

寝る前の習慣を作る準備をしてみましょう。

まず、何時に寝るかを決めましょう。最低でも8時間は寝た方がよいです。寝るべき時間を理解するために以下の空欄を埋めてください。

学校がある日の前夜、寝る時間は _____ です。

週末、寝る時間は _____ 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

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。



それでもまだ寝る気になれないときは、リラックスするために家族に次のことを手伝ってもらいましょう。まずベッドに静かに横になり、目を閉じます。家族に次のやり方を読んでもらいます。

1. つま先をできるだけ強く丸める。7、6、5、4、3、2、1と数える間、丸めたままにしておきます。そして今度はつま先をリラックスさせます。
2. 脚に力を入れます。7、6、5、4、3、2、1と数える間、足に力を入れたままにしておきます。そして脚の力を抜きます。
3. おなかの周りにギュッと力を入れます。7、6、5、4、3、2、1と数える間、力を入れたままにしておきます。そしておなかの力を抜いてください。
4. 指を丸めてこぶしを作ります。7、6、5、4、3、2、1と数える間、握りしめたままにしてください。そして指の力を抜きます。
5. 肩にできるだけ力を入れてください。その状態で7、6、5、4、3、2、1と数える間、力を入れたままにします。そして肩の力を抜いてください。
6. 目をできるだけ強く閉じます。そのまま7、6、5、4、3、2、1と数える間、ぎゅっと閉じたままにしてください。そして目の力を抜きます。そのままおやすみなさい。



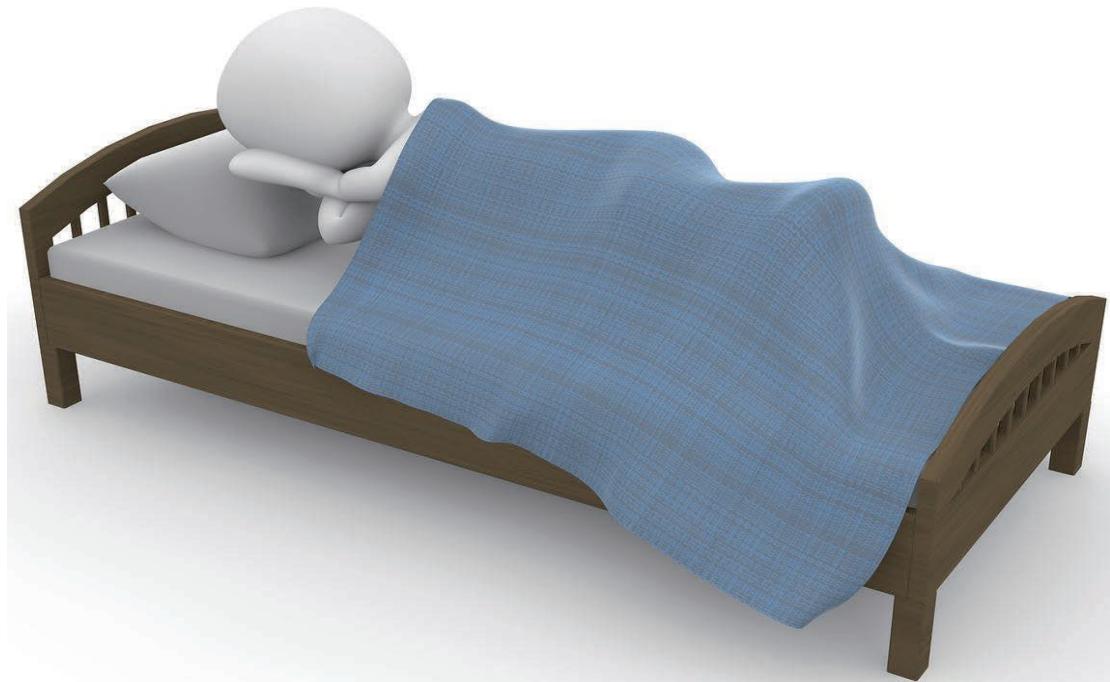
瞑想の方法を学ぶための手順を紹介します。自分でやってみようと思うまで、家族にこれらの手順を読んでもらいましょう。

1. 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. 目を閉じます。ゆっくりと深呼吸をします。
3. 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想像をします。
4. 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. ベッドに入りよく眠りましょう。



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



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