金縛りは 霊の仕業か?

金縛りの正体は「入眠時レム睡眠」です。通常は、浅いノンレム睡眠から深いノンレム睡眠へ移行した後にレム睡眠が訪れますが、寝入りばなにレム睡眠が生じると、体が動かせなくなる「睡眠まひ(金縛り)」が起こります。



監修の下、検証してみました。 今夜からあなたの眠りが

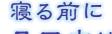
変わるかもしれません。

羊を数えると 眠くなるの?



羊を数えても眠りに効果はありません。 そもそも「眠ろうとして寝床で何かをする」こと自体が覚醒を高めてしまいます。 さらに「羊が1匹、2匹…3462匹」と続けるうちに、眠れていない自分を意識してしまい、不安を強める原因にもなります。



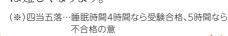


スマホはだめ?

寝床でのスマホはやめましょう。布団を「スマホで動画やコンテンツを見る場所」として習慣化してしまうと、布団と覚醒が結びつき、布団に入っただけで目がさえてしまう原因になります。布団に入る前のスマホ利用も望ましくはありません。ただし、過度に神経質になる必要はないでしょう。







寝る間も惜しんで 勉強したほうがいい?

昔は「四当五落(※)」や「蛍雪の功」といった 言葉があるように、睡眠を削って勉強するこ とが良いとされていました。しかし、睡眠不足 では学んだことが定着しにくく、実力も発揮 できないため、努力の成果を十分に出すこと は難しくなります。









