



お気に入りの
パジャマを着て
寝ています

——ところで、寝るときのこだわりな
どはありますか？

アリ 私はそば殻の枕を使っています。

クマ 僕は枕の高さが合っていないか
みたくて、朝起きたら首が痛くなったり
頭が痛くなったりしたことがあった。

アリ そば殻は中身を抜いて高さが調
整できますよ。

コアラ 枕はふかふかの柔らかいもの

全員 ハハハ(笑)

あまり深く眠れていないのかな。
キリン 夢って浅い眠りのときに見るん
でしたよね。

アリ 寝言は関係あるの？

キリン あれも夢見てる感じですよ。

アリ 私の子供は寝ながらググググ
笑ってたりする。



眠りの森の招待状

ちゃんと眠れてる？

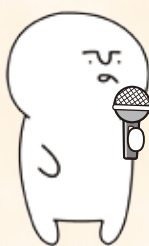


森の動物たちと「睡眠トーク」



睡眠は人生の3分の1

健康のために食事に気を使い、積極的に運動
する人が増えています。これらは毎日の積み重
ねが大切です。同じように、毎晩規則正しく質の
良い睡眠をとることが、心身の健康や発育にと
ても重要なのは、意外に見過
されているようです。



今回、働き盛りの方たちが「眠
りの森」をさまよう動物たちに扮
し、日ごろの睡眠について語りま
した。



キリン



気配り上手な
森ガール

- 平日は仕事が忙しいので、休
みの日はのんびり過ごしたい
- 周囲に気を使うキリン(草食動
物)のよう

アリ



子育て中の
ワーキングマザー

- 子育てと家事を両立中
- 朝も夜も働き続けるアリのよう

クマ



健康が気になってきた
お父さん

- 仕事が忙しくて、睡眠時間が確
保できない
- 常にウトウト…いつかクマのよう
に冬眠したい

コアラ



甘いもの大好き
スイーツ男子

- 疲れやすいので、工夫して睡眠
をとっている
- コアラのように穏やかに1日を過
ごしたい

——最近ちゃんと眠れていますか？

クマ 午前2時頃に寝て、朝は6時
起きです。パチッと目が覚めるんだけ
ど、なかなか布団から出られなくて、昼間
もついウトウトしてる…。

アリ そんなに睡眠時間が短くて大
丈夫ですか？ 体にも影響が出るんじや
ないですか？

クマ 若いころからずっと睡眠時間
は短いからなあ…。でも、言われてみ
れば最近血圧が高いかも…。

コアラ 僕はもう少し長く寝ていま
す。ただどなぜか疲れが取れないときがあ

良い香りで
リラックスできそう



クマ 僕はコーヒー飲んで眠れるよ。
全員 ハハハ(笑)

——寝不足だと感じたときはどうして
いますか？

コアラ 僕は日頃から昼食のあとに10
分くらい昼寝をします。起きたら頭が
すっきりしますよ。

クマ 僕は寝たらもう起きられないか
も…。

キリン 私はお休みの日に、いつもよ
り1〜2時間長く寝ています。

アリ 私も休みの日にいっぱい寝たいわ。
子供に起こされちゃうと思うけど。



さあ、眠りの森へ
出発しよう

——休みの日の寝だめは、体のリズム
が狂ってしまうので良くないみたいです。
全員 じゃあどうすればいいの？

——それでは、このあととよく睡
眠について知るために「眠りの森」を探
検してみましょう。

皆さん、色々な悩みを抱えていたり、
自分なりに睡眠の質を高めるために工
夫をしているようです。次ページから
は、睡眠のメカニズムや体との関係、
質の良い眠りを得るコツなどをたっ
ぷりご紹介します。