

お母さんのためのお役立ちコラム

就寝前の「幸せノート」づくりで、眠りの“質”を高めましょう！

人生の約4分の1の時間を眠って過ごす私たち。
毎日をイキイキと暮らすには、
睡眠の“質”を高めることが大切です。
疲れやストレスを明日に引きずらないよう、
就寝前の「幸せノート」づくりを始めませんか？

日本ハグ協会会長
高木さと子さん

誰にもできる簡単なコミュニケーション「ハグ」とコミュニケーションを合わせた「ハグニケーション」を提唱。企業、団体、家庭に向けてさまざまな講演活動やイベントに取り組んでいる。自身も17歳と15歳の男の子のママ。



皆さんは就寝前の時間を、どのように使っていますか？ 本を読む、アロマを焚く、ストレッチをするなど、人それぞれに心身をリラックスさせる“就寝前の儀式”があると思います。先日、子育て中のママから『『家事も育児も完璧にしないくちゃ』と考えるあまり、イライラしてばかりいる自分が許せない。眠る時にまで自分を責めてしまって・・・』という悩みを打ち明けられました。



そこで私が提案したのは、就寝前にその日に起きた“良いこと”振り返って書きとめる「幸せノート」づくり。育児の疲れやストレスを翌日に引きずらないよう、心にうるおいを与え睡眠の“質”を高めるための工夫です。

やり方はとっても簡単。まずは、1日の出来事を振り返りながら自分を褒めてあげましょう。「美味しい食事が作れてよかった」とか、「今日も家族みんなが元気に過ごせてよかった」、「天気が良くて洗濯物がよく乾いた」など、どんな小さなことでも構いません。そして、見つかった“プチ幸せ”をノートに書き出します。この「幸せノート」づくりは、言い換えれば子育てママが「自分自身をハグしてあげる」ための作業。1か月も続ければ「自分はなんて幸せなんだろう!」と、きっと幸せ探し楽しい習慣になるはずです。また、この幸せ探しの習慣は、子どもの良いところを探して伝えるという、育児のためのトレーニングにもなります。真面目な性格の人ほど「出来ないところ」ばかりに視点が向がちですが、育児では子どもの良いところを褒めて伸ばしてあげたいもの。そのためには、ママが自分の良いところを見つける視点を大切にしましょう。