

## 「より良い睡眠を目指して」

コース・専攻：健康ライフ 29期

グループ名：「夢で逢いましょう」

メンバー：有馬弘美、久保田初江、佐久間正文、杉崎幸子、壺坂久次、前川充、  
村上泰民、吉村哲男、吉元晃

睡眠は人が生きる上で欠かせない生命活動であり、人生の3分の1は睡眠時間です。人が健康で幸せに生きる上で「より良い睡眠」をすることは不可欠です。また睡眠は心の健康と体の健康に密接に結びついており、より良い睡眠と心身の健康は不可分です。

睡眠には様々な要因が関係しています。

様々な要因とは、栄養、運動、心身の状態、睡眠環境（寝室、温度湿度、明るさ、音など）であり、これら様々な要因が関係しあって、睡眠の質（出来栄え）を作り上げています。従ってある特定の要因だけを抜き出して睡眠を評価することは困難です。



しかしながら単なる外部からの知識にとどまらず、自ら体験することで、各種要因がどのように、どの程度影響を及ぼすか、新たな気付きがあるかもしれません。自分たち自身の睡眠をよりよくするために、グループメンバーで知恵を出し合いながら、行きつ戻りつしながら、チャレンジしました。

具体的には次の視点から取り組みました。

・学内アンケート ・睡眠に関する知見の習得 ・体験学習「座禅、ウォーキング、音楽、笑いなどの生活習慣や睡眠環境が睡眠に及ぼす影響」

4月から12月までの9ヶ月間、メンバー全員で知恵を出し合いながら、楽しく有意義なグループ学習をすることができました。素晴らしいメンバーと共に活動できた事に感謝です。また、サポーターの竹内先生・事務局の皆さまにお世話になりました。ありがとうございました。

(有馬でウェルネスウォーキングの途中)

