

ぼくの気分や気持ちと睡眠の関わり

川合 駿平

ぼくにと、て睡眠と夢は、今日と明日の気持ちや気分と深く関わり合っているものです。今日の気分が悪いと、眠るときにあまりねられなく、明日の気分まで悪くなってしまう。例えば、今日の夜にお母さんにおこられると明日の朝は、からだが重くイライラした朝になり、一日中元気が出ません。けれど眠る前

の気分がよいと、その夜はぐっすりと眠れて次の日も気分もよく体も軽い朝になり一日中元気で過ごすことができます。このように、今日の気分が悪いと、よくねむれず元気な生活ができなくなります。今日の気分が良いとよく眠れて明日も元気な生活をする事ができるということから気分と睡眠は深く関係があることが分かります。また、運動会の前日や何かの大会の前日、発表会の前日の夜など、できんちようしている夜はなかなか眠れませ

人。他にも明日どこかへ出かける日の夜などはウキウキして、あまりねむることができません。このようなことから気持ちと睡眠にも関係があると思います。

次に夢と気分や気持ちにも深い関係があるとぼくは思います。良い気分で眠ることができると、楽しい夢を見ることができたり、楽しいことを思ったり眠ると実際に楽しみにしていたことの夢を見たりすることがあります。逆に楽しいことをしている夢を見たり、うれ

しかったことの夢を見ると次の日の朝は、楽しい気持ちになり、たりウキウキする気分になります。けれど反対に怖い気持ちや嫌な気持ちでねると怖い夢を見たり嫌な夢を見ることがあります。だが、そのような気持ちのとき、ぼくはねる前に本を読みます。そうすると自然にねることができなのです。それはおそらく一回心を落ち着かせると嫌な気持ちがなくなり良い気持ちでねることができるところからだと思います。このように、ぼくは夢と

人の気持ちや気分は関わっていると思います
また夢は自信につながると思います。例えば
運動会の前日徒競走で1位をとった夢を見た
ら、本番でも取れそうな気がしてきます。
なのでぼくは夢は自信にもつながると思いま
す。

このようにぼくは、自分の気分や気持ちと
睡眠や夢は深い関係で結ばれていると思いま
す。またそれを良い方向に使うか、悪い方向
に使うかは自分次第であり、明日の一日を決

める大切なことであることもぼくは思います
なのでこれから良い気分ですね、明日を楽
しい一日にしたいと思っています。