



スッキリ起きれるメンタルの 作り方～最高の起床法

朝起きてから何をすると一番良い起き 方ができるのか？

こんにちは！あけぼの通信です。今月5月号もスッキリ起きれるメンタルの作り方に関するお話です。

良い起き方とは、目が覚めるのはもちろんですが、日中の活動量が上がった朝から良い気分でも過ごすことができ、人生に対する満足度が上がることです。

もちろん、よく言われることですが朝起きてから水を飲むのは良いことですがそれ以外にもあります。

ちなみに、朝起きて水を飲むと良いと言われるのは、人間は光と内臓の刺激で目が覚めますので、朝日を浴びることで体内時計がリセットされると同時に水を飲むことで消化器官を動かして目を覚ますことがいいわけです。

朝起きてからまずやるべきことは…

ベッドメイキングです。

朝起きてから自分できちんとベッドメイキングしてから出かける人は、仕事への満足度が高くなり収入も高くなり、しかも、エクササイズの影響も身につく仕事への疲労感までも少なくなるということが研究により分かっています。

2012年に68000人の男女を対象に行われた実験で起床後にどんなことをしているのかということ調べたものがあります。それと仕事や収入や人生の満足度というものを比べることで朝起きて一番にやるべき習慣というものがあるはずだろうと考えたものです。



その結果、何とベッドメイキングだったということです。

統計としては、全体の59%は朝起きてからベッドメイキングを行わず27%の人達だけがベッドメイキングをしていました。残りの人たちは日本ではあまりないと思いますがハウスキーパーさんがしてくれるというものでした。

自分でベッドメイキングをする人たちの71%は自分は幸せだと答えていました。それ以外の人の62%は自分は不幸だと答えました。

自分でベッドメイキングをする人たちは、仕事への満足度も収入も高くエクササイズの影響があり疲労感も少なかったということです。

一方、それ以外の人達は自分の仕事を嫌っている人が多かったということです。さらには、エクササイズなど体を動かすことを嫌う傾向もあった上に起きた後の疲労感も高かったということです。

これはあくまで統計データですから、このような違いが出た原因は分かりませんが、おそらく朝起きてベッドメイキングをすることを習慣にしていたり、ベッドメイキング以外でも朝起きてから特定のことを行う習慣を身につけている人は、自己コントロール能力が高まり、それがトレーニングのように自分の誠実性を高める効果になっていたのではないかと思います。

人生の成功において一番大事なのは自己コントロール能力や誠実性です。朝起きてすぐにできる小さな習慣を行うことによって自己コントロール能力がついて、その結果、仕事への満足度も高くなるし成功しやすくなるのではないかと考えられます。

というわけで、皆さん明日の朝から起きたらベッドメイキングをしましょう。

朝起きて、あまり他の人がやらないことを1つやったという感覚がとても大事です。些細なことですし習慣化すれば苦にもならないと思います。小さな習慣を身につけていくことはとても大事です。

朝起きて感じる頭痛の正体

さらに、朝起きた時にスッキリ起きられないという人の中には、頭痛を感じたりする人が結構いると思います。

2017年に米国医師会が18980人の男女を対象に頭痛に関する研究を行っていて、朝起きた時の頭痛の原因が分かっています。

朝の頭痛と最も関係していたのは・・・
「不安」でした。

不安感と朝の頭痛が関係していて、不安が原因により睡眠の質が下がり朝の頭痛を引き起こしているのではないかとことです。この研究では、朝の頭痛レベル・体の不調・薬物の利用量・睡眠時間などを調査しそれらの傾向を調べています。

その結果、13人に1人が慢性的な朝の頭痛に悩まされていて、この朝の慢性的な頭痛は、うつや不安障害の指標になるということが分かっています。朝起きて慢性的に頭痛を感じやすい人はうつや不安障害になりやすいということです。

朝の頭痛を引き起こす原因としては、例えば、1日6杯ぐらいの飲酒・抗不安薬の使用・高血圧・骨格筋障害・睡眠障害と色々ありますが、一番朝の頭痛との相関性が高かったのはうつと不安だったということです。



ということは、不安対策を行うことで朝の頭痛や目覚めの悪さというものは改善していくことができます。

寝る前に不安日記を書いてください。

寝る前に自分の不安を紙に書き出してください。書き出して言葉にすると人間は落ち着くことができます。たったそれだけで思っている以上にすっきり眠ることができます。

不安以外のことを書き出しても結構です。自分の感情を書き出すことは思いのほか効果がありますし、夜不安に襲われて眠れなくなる人は不安を書き出してみるといいと思います。

さらに、これを1年以上続けていると、去年の今日どんなことに悩んでいたのかが分かるようになります。不安に襲われてどうにも眠れないという時に去年のその日の不安を見てみてください。

そうすると、今となっては本当にくだらないことで悩んでいたりしていたことがわかります。そうすると、今日の前にある不安もそんなに気にしなくてもいいのではという感覚になってきます。

今月のあけぼの通信は以上になります。ぜひ、あなたも試してみてくださいね！お忙しい中お読みいただきありがとうございます。

会社情報

社名 曙建設株式会社
ホームページ

<http://akebono-con.co.jp/>



曙建設株式会社