

11月も残りわずかですね！

1年のなかでも寒くなる季節がいよいよ近づいています。

この季節の朝の起き辛さというのは、「もっと寝ていたい」というよりは、

「布団から出たくない」

といった気持ちのほうが大きい場合が多いです。言うまでもなく布団の中はあったかいのに、布団の外は超寒いから。

エアコンがあるなら、タイマーを使って朝起きる1時間くらい前から部屋を暖かくすることで、布団の外をあたたくする手もありますが、

それでも、まだ布団の中のほうがあったかい場合が多いので、起きる気がしなかつたりします。

でも、思い出してほしいのですが、どんなに朝起き辛くても、

一度起きてしまって顔を洗ったり、髪をセットしたり、家を出て歩いているうちに、

「さっきまで何であんなに起き辛かったんだろう」

と思ってしまうくらいに、体から寒さの感覚がなくなっていき、目も覚めてしまい

「あんなことぐらいでズル休みしなくて良かった〜」(!)

みたいな心境になってることも少なくないと思います。

なぜこうなるのかと言うと、睡眠時は半分仮死状態みたいなもので、体内の血行も良くない状態のため、体温も下がっていますが、

起きて顔を洗ったり、服に着替えたりして動いているうちに、血行がよくなって体温も上がっていくため、目が覚めていくというわけです。

つまり、血行が良くなると、体があつたまり、目も覚める。

この体の仕組みを利用して、朝の起き辛さを解消する方法として、

布団の中で手足をグーパーする

という方法があります。

流れとしては、まず目覚ましが鳴って、アラームを消す。ここからが勝負です。

ここですぐに布団から飛び起きられるならいいのですが、それが無理なら

布団の中でボーっとした頭の状態でもいいので、

手足を1分くらいグーパー（握ったり開いたり）を繰り返すのです。

運動というほどの動きでもないので、寝ながらでも簡単にできます。

こうすることで、血行がよくなり、体があたたまってきます。

また、手の神経は脳と直結しているので、手をグーパーして刺激が加わると、体があたたまるだけでなく、脳も目覚めてきます。

これなら布団の中でできますし、1~2分くらいやれば自然な形で目も覚めてくるので、

布団から出るときのストレスが非常に少ない状態で、起きられるようになります。

冬場の朝が苦手という方、よかったら明日の朝あたりに一度試してみてください。