

We want to tell you about sleep

15 stories

睡眠ここだけの話15のこと

「いい夫婦の睡眠スタイル。目覚めた時に実感する幸せ。」

Better sleeping
habits for couples,
to wake up happily.

Chapter
02

正しく質の良い「眠り」について知るコーナーの第2回。テーマはカップル、早速問題です。

「みなさんは、カップルで一緒に眠っていますか？」

唐突ですみません。でも、11月は、まさにカップルのための月だからです！

10月のハロウィンと12月のクリスマスにはさまれ、非常に地味な印象ですが、11月には「いい夫婦の日」があるのです！11=いい。22=ふうふ。の日。ええ、完全にダジャレです。

ですが、意外と歴史も意味もある記念日なのです。始まったのは、1988年。通商産業省管轄の、公道経済成長後の日本国民の余暇の過ごし方をテーマとしたシンクタンク「財団法人余暇開発センター」（現・日本生産性本部）の提唱によるものでした。

いい夫婦の日は、公式ホームページによると、「日本中の夫婦やカップルに一層素敵な関係を築いてもらい、普段伝えられない想いを伝えるための機会」として提唱されています。パートナーとの眠り方を、改めて考え直すにもいい機会といえますよね。

実は、**カップルでも一緒に眠らないほうがいいのです。**なにしろ睡眠スタイルは人の数だけ存在します。

たとえば、寝る姿勢は人によっていろいろ。

「うつ伏せが好き」「右下で眠る！」なんて好みはあるでしょうが、それはあくまで入眠時。睡眠中の無意識下での両手足の動きまでは、誰も責任は持てません。ふたり一緒に寝ていると、寝返りや寝相の変化で、相手に思わぬダメージを与える可能性があります。なので、理想をいうと**ダブルベッドはNG。**

夫婦の寝室はダブルベッドというお宅も少なくないでしょう。若いカップルのお部屋は、セミダブルのマットレスでふたりで、というケースもあるかもしれません。もちろん物件の事情にはよるのですが、あくまでも理想的な睡眠環境のことをいうならば、ダブルベッド（おんなじお布団）は避けるようにしましょう。

さらに理想をいうなら、夫婦の寝室は別々で。睡眠スタイルとは、眠る環境すべてのことを指します。今回フィーチャーしている寝姿勢はもちろん、寝室の温度、明るさ、寝具の固さ・柔らかさ、シーツや毛布の肌触り…。睡眠の質を大前提にするならば、カップルそれぞれが理想的な環境の寝室をセッティングして眠るのが最適です。

● 寝る姿勢は人によっていろいろ。

アメリカの心理療法士、ショーン・スティーブソン^{※1}によると人の寝姿勢は大まかに次の6つのタイプに分類されるといいます。質の良い睡眠を取るための理想は「仰向け」。というのも、普段立って生活している時の状態を、そのまま横にしたものだから。寝返りをスムーズに行うことで、脳への血流やリンパの流れを促進し、歪んだ背骨を調整、ゆったりとした呼吸ができるのです。真逆の姿勢「うつ伏せ」は、「仰向け」の効能がすべてマイナスに働くので、要注意。と、いかに理想の寝姿勢の話をして、隣にもうひとり眠っているのは、どう考えても自由度に欠けますよね？ 仮にふたりとも「切望」や「ヒトデ」のポーズなら、間違いなくぶつかるでしょうし、相手に干渉しないことを意識するうちに寝姿勢が変わってしまうのも不健全。ともあれ、一度ご自身の寝姿勢をチェックしてみるのも重要かもしれません。



● ダブルベッドNG。その3つの理由。

まずは「スペース狭い問題」。日本の標準的なダブルベッドの幅は約 140cm。ふたりで分け合うと 1人あたりのスペースの幅は約 70cm。これだと寝返りがスムーズにできず、睡眠の質がキープできなくなるのです。そして「生活のリズム問題」。カップルでも生活のリズムは異なります。仮に幅広な寝具でも、睡眠中に隣に入ってこられると気になるもの。眠りはきつと妨げられます。

最後に「寝心地の問題」。寝具の寝心地の好みは人それぞれ。たとえば、半分硬くて半分柔らかいダブルベッドなどほぼ皆無、シングルふたつにすれば問題即解決です。お部屋事情はあると思いますが、**なんとかシングル×2を確保**。それが質の良い眠りへの近道です。

● 夫婦の寝室は別々で。

“ベテランのカップル”は、一定数が別々の寝室で眠っています。とくに「質の良い睡眠」を意識した結果というわけではないかもしれませんが、それはある意味、質の良い眠りの実践においては健全なこと。夫婦それぞれが自身の睡眠スタイルを追及した結果そうなったともいえます。そういう意味では、逆に**ラブラブなカップルほど要注意**かもしれません。黙って我慢しているのは睡眠にも、二人の関係性にもよくありません。

それぞれの睡眠へのこだわりやクセなどを理解し合い「愛情と思いやりをもって眠る」。一緒に眠っている方も、別々の方も、ぜひともこの機会にふたりで眠りについて語り合ってみてはいかがでしょうか？



※1 出典：ショーン・スティーブソン著「SLEEP 最高の脳と体をつくる睡眠の技術」

●掲載されている情報は2020年11月現在までに情報収集したもので構成しています

●監修元：ライズ TOKYO 株式会社
青野麻紀子 睡眠改善インストラクター <https://www.risetokyo.jp/>
●編集：株式会社ナンバーテン
●テキスト：有限会社スチーム 武田篤典
●デザイン：有限会社リドルデザイン