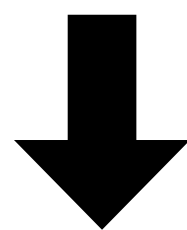


眠れない夜に
不安がある方へ



Nobiron



誰もが眠れないなあと思う日はあるものです。

翌日に大切な予定があるときや、大きな出来事から興奮したときは寝つきが悪いものです。

しかし、ベッドに入っても1時間経ち、2時間経っても意識がある。

まぶたは閉じているのに...

そんなあなたのために、私の経験を記しました。

あなたが1週間近く眠れない状況だったり、不安で押しつぶされそうなら、一度、病院やクリニックに連絡しましょう。

インターネットで不眠症の病院を検索するのもいいですね！

私は県内の精神内科のあるクリニックを探して予約しました。

初診の場合、心の診察のため2週間あまり先になることがあります。

私はクリニックを予約したものの2週間先だったため、大きな病院に行きました。

眠りは待つもの



ここからは、
私のお話を3つの項目にして
話をさせてもらいます。

① 眠ろうとしない

② 感謝で満たす

③ 何も決めない

① 眠ろうとしない

「眠れない。寝ないといけな
いののに」という気持ちのとき
は、とてもつらいものです。

そんなとき、睡眠はカラダの
働きのため、自分ではどうし
ようもないとあきらめるよう
にしています。

カラダが眠りに入ってくれる
まで待たせていただき、「寝
させていただきます」「眠る
まで待たせていただきます」
とつぶやいております。

② 感謝で満たす

「寝させていただきます」とつぶやいておりますと、だんだんと、当たり前前に眠ることが奇跡だったとを感じるようになります。

眠れない日は、生かされていることを感じさせてもらえる日なんだと思えるのです。ありがたい日なんだなあと。

眠れない自分のカラダに対して、「ありがとう」と感謝の気持ちになることができます。

眠れなくてもいいんだ！横になっているだけでも大丈夫。眠らせてもらえるまで待たせてもらっています。

③ 何も決めない

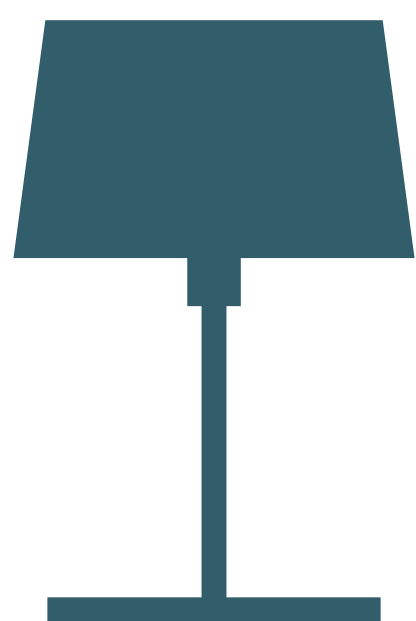
私の場合、眠れない原因探しをしておりました。アレかなコレかなと。

しかし、原因探しをしてもキリがありません。原因を一つひとつ探しては、心の中ではコレをしたら眠れるようになるかもと、約束をどんどんしていき、自分に厳しくしがちです。

眠らせてもらおうというのは、天然自然の働きをフルに頂くことです。なので、自分でコレをしようアレをしようとして生きようとしたくないことになります。何も決めない。何もしないでもいいという生き方をすすめています。

眠らせていただく 準備の仕方





スマホを寝る前は最小限に！

夜は電気をオレンジ系で暗めにする。

オルゴール系の音楽を聴く。

これらは、心を落ち着かせるためのものです。

自分にあった方法を探すのもオススメです。

時計を見ない

私は夜寝る前は時計はみないようになっています。

また、夜中に目が覚めても時計は見ないようにしています。

どれくらい眠れたかを考えないようにしています。

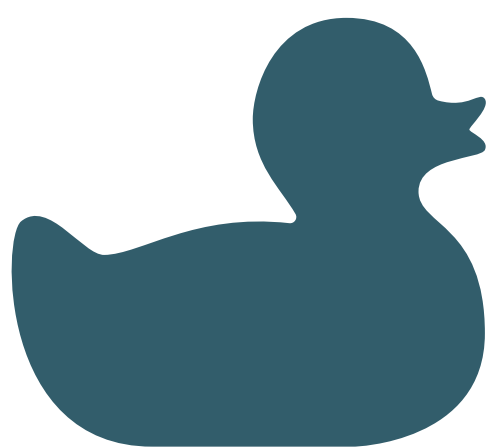


細かいことを考えない。

明日に委ねよう！

もともとときっちりした性格
な方にオススメしています。

明日でもいいさ！



一日、精一杯働いてくれたカ
ラダをさすって

ありがとうと伝えよう！

「自分さん、ありがとう！」



今日できたことは、
当たり前じゃない。

自分で自分を褒めよう！

「頑張ったね！自分さん」



ここからは神さまのお話になります

＊興味のない方は飛ばしてください

1 神様とともに

私は天理教の神さまを大切にしています。

神さまとともに歩ませていただいていることを感じさせていただけのように心がけています。

何も心配することはありません。

2 神さまの手に乗って

神さまとともに生かされる感じをイメージしやすくするために、私は神さまの手に乗らせてもらっていると思うようにしています。それは孫悟空が気持ちよく筋斗雲に乗っている感じです。

生かされる生き方というのは、いつも気持ち良いものです。

気分が悪い時や、なんだか腑に落ちないときは、神さまの手から降りて自分で生きようと必死になっているときかもしれません。

3 神さまのサイン

神さまは、こうしなさいああしなさいは言われないと感じています。

しかし、自分の中でガチガチになっている考えはないだろうか。と振り返るようにしています。心定めは大切ですが、定めたことができるのもできないことも、神さまから命をいただき、お働きをいただいてこそ。

喜んでいるかい？ 楽しんでいるかい？ 親である神さまはいつも、私たちを気にかけてくださっているように思います。

4 約束は小さいところから

大きなことができる人というのは、小さなことに感謝できる人のように感じます。

焦らずに、自分にできる小さな小さな神さまとの約束を積み重ねるなかで、一つできたら神さまに感謝、自分にもできたことを褒めることで次に進めます。

自分に優しくできてはじめて、人に優しさを伝えられると考えています。

5 心は自由

私たちの心は、自分の生き方が正しいと思うようにできています。

ですので、相手の言われることはそれで正しい。

一方で、自分の考えも正しい。私たちの心は自由なので、人の心を変えようとする事自体おこがましいように思います。

自分の心を変えるのはいいけど、人の心は相手が自分で決めてもらえばいいんですよ。

6 ニコニコするだけで

神さまは私たちと楽しみたいと言われました。ですので、直会などみんなが陽気にされているときは喜ばれているのではないのでしょうか。

この世の中に必要のないものはありません。

つらいとき、なんで自分だけがこんな目にするかかもしれませんが、神さまがニコニコできるかな？と、宿題をくださったと私は思うのです。

私は神さまとよくする約束は、嘘笑いでもいいので、まずニコニコすること。そんな感じなんです。

7 心定め

自分に厳しい心定めは、不眠症や心の病のときにはオススメしません。

逆に、「何も決めない」ことを定めてみてもいいかもしれません。つまり、自分の考えを押し進めるのではなく、ありのままの流れにお任せすることですね！

心定めは、心のブレをゆるさなためストレスになるということも知っておきましょう。できないときは神様にお詫びさせていただいてリセットする余地もつくっておきましょう。

8 誰かのためになる

不眠症はとても辛いものです。

夜、寝れないときは「この経験がいつか誰かのためになる」。そう思うと、心が軽くなることがあります。

眠れない日が続いたときは、この世界には同じようにつらい思いをしている人がいるんだと、今のつらさを感じながら、嘘笑いでもいいのでニコニコすることをオススメしています。

おわりにあたって



不眠症でもニコニコ

私はいま、不眠症を経験してからは、布団に入ると、オルゴール音楽を小さくかけてまぶたを閉じます。

陰ながら支えてくださっているお働きや、人の思いなどたくさんの方に思いをめぐらし、「ありがたいなあ」とずっと言っています。

時には、そのうちに眠らせていただいています。

ちょうどいいんだ

もちろん、眠りにくい日や夜に
何度も目がさめることがあります。

それでも、「ちょうどいい」と
思うようにしています。

これでちょうどいいんだと、口
に出してニコニコしています。

私たちは、未来のことを考えたり、
過去のことを思い出すと不安が
生まれるようになっていきます。
この先、眠れなかったらどう
しよう。そう考えるだけで不安
が生まれます。

不安の消し方を学ぶ

私は未来のことを考え出したら、まだ起こってもないこと考えてどうするんだー！ と自分に声をかけています。

また、過去のことを思い出して、人にされたことを考えていくうちに、どんどんと人をうらむような出来事を思い出してしまいます。

また眠れなかった翌日は、イライラしやすいもので、自分にも厳しくなりがちです。そんなとき、

「真面目だな、自分さん！眠れてないから今日は怠けよう！」と自分に声をかけています。

真面目だなあ

自分に対して「真面目だなあ」と声をかけることが多いです。

自分の思いが曲げられないときや、人にイライラしたときなど、心が許せない状況のときは「真面目なんだから」と自分に声をかけることで、少し自分の気持ちが和らぐことがあります。

人をうらんだり、不足することは心のエネルギーをととても使うので、心のコントロールは自分で心がけたいものですね！

眠れない日は

- ・不眠症で死んだ人はいないと自分に言い聞かす
- ・眠ろうとするから眠れなくなることを知る
- ・「ムリをしない」と自分に優しくする約束をする
- ・「これでちょうどいい」を口にする
- ・感謝で心を満たす
- ・まぶたを閉じて眠れるまで待つ
- ・大自然の恵みを感じる
- ・眠れない原因探しをしない
- ・眠れないというカラダのサインに、まずお礼をする

人をたすける心の向きは大切です。しかし、自分のカラダと心が健康になって初めて行動もできるものです。

自然体でいることで、はじめて人のために何かできるのかもしれませんが。

眠れなかった日は

経験から

- ・人にイライラしやすい
- ・普段なら流せることが流せない
- ・不安になりやすい
- ・自分に厳しくしやすい
- ・感謝を忘れやすい

眠れなかった日は、上のようなことが起こりやすいことを知り、嘘笑いでもいいのでニコニコして「ちょうどいいんだ」で乗り切りましょう！

眠れないサイン

眠れない経験をする、眠れることがいかに凄いことで奇跡なのかに気づかせてもらえます。

眠れないというのは、カラダのサインなので、心の面でムリをしていないか。自分に優しくできているか。を確認してみましよう。

また、いまの環境から、勇気を出して一度、離れて休むことも一つの手なんですよ。逃げることは、悪いことではなく、自分のためであり、いずれ誰かのためになるかもしれません。

リセットしよう

不眠症はもちろん、大きな節目のときは今まで当たり前前にやってきたことや、心に決めてきたことをリセットしてくださいさるタイミングなんですよね！

自分の考えでしばられていたものがほどけていく、ありがたい節目なんですよ。

不眠症は宝物

不眠症のおかげで今の私があります。

病院は助けてもらう場所ではなく、治療のために利用する場所です。

助かるというには、心の面ですので、つらいときこそ、嘘笑いでもいいのでニコニコしているだけで、神さまが手に乗せてくださり、今まで以上に感謝と喜びの世界を歩ませてもらえると実感しています。

ここまで読んでくださり、感謝しています。もし、より良い睡眠の方法を見つけたときはぜひ教えてください。

眠れない夜に
不安のある方へ

制作 のびろん

2019年 パイロット版01