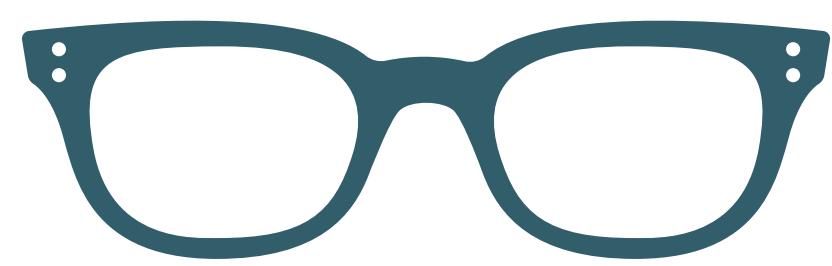
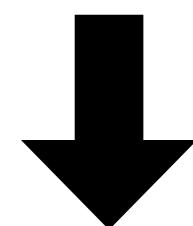


眠れない夜に
不安がある方へ



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、当たり前に眠ることが奇跡だったと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。眼をさ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

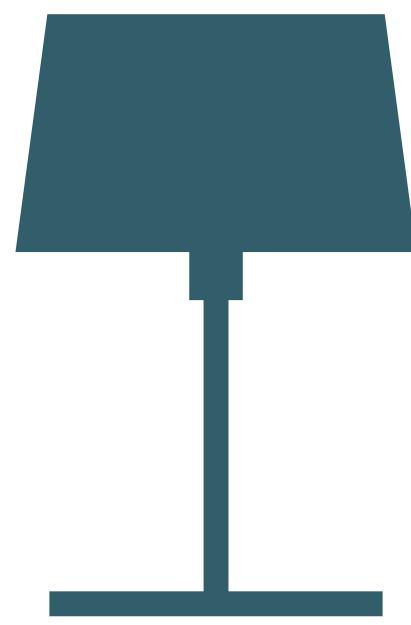
私の場合、眠れない原因探しをしておりました。アレかなコレかなと。

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。

眠らせてもらうというのは、天然の働きをフルに頂くことですので、自分でコレをしようアレをしようとして生きようとしていることになります。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。

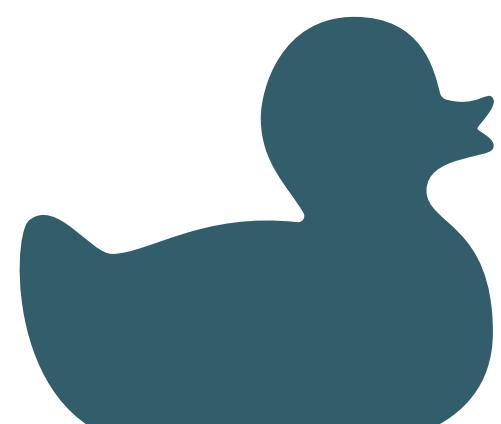


細かいことを考えない。

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。

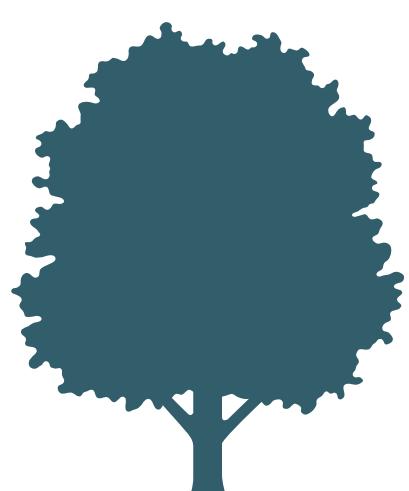
明日でもいいさ！



一日、精一杯働いてくれた力
ラダをさすって

ありがとう伝えよう！

「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
だけるよう心がけています。

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ね。

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こと 자체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ね。

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でしょ
うか。

この世の中に必要のないものがあ
りません。

つらいとき、なんで自分だけがこ
んな目にと思うかもしれません
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、自分の考えを推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いためストレスになるということ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
がいるんだけど、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ことについて思いをめぐらし、「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、過去のことと思い出すと不安が生まれるようになっています。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ます。

また疲れなかつた翌日は、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
- ・眠ろうとするから疲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。

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と、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。を確認してみましょう。

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ね。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。

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い、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