



## Necco 当事者研究会報

「Necco 当事者研究会」は  
2011年8月—2015年8月  
の4年間の名称です。

日時：2013年 8月 21日 15時～17時 8月昼の部

場所：Alternative Space Necco 2階（東京都新宿区西早稲田 2-18-21 羽柴ビル 202 TEL/FAX:03-6233-7456）

参加者：19名（あやや；マサヤン；ミナリ；ナベ@96条改正反対！；のぶくん；あおの；キュー助；haru；ちわぼう；らんらん；みつる；横須賀ジョニー；Motoyama；ナッツ；そーつ；kaw；他3名）

見学者：なし

### テーマ：うまく眠れる？ 起きられる？

眠りにつくことについては主に、「眠れない＝緊張・興奮」「眠れる＝リラックス」という傾向がありそうでしたが、うまく起きられるかどうかについては、「うまく」の解釈がいろいろと分かれた意見が集まったようでした。

「うまく眠れない・起きられない」ってどんな時？どんな感じ？

#### 【うまく眠れないってどんな時？】

- ・クールダウンできていない興奮状態の時
- ・ちゃんと疲れていない時⇒疲れ過ぎている時
- ・悩み/心配事/プレッシャー/ストレスがある時
- ・睡眠時無呼吸症の可能性がある

#### 【うまく眠れないってどんな感じ？】

- ・どこかイライラ
- ・寝たらかもったいない
- ・手持ち無沙汰で何かやりたくなる⇒掃除
- ・絶望的な気持ち
- ・頭の中に渦が巻いている感じ
- ・頭が妙に動いて反省会をしている
- ・フラッシュバックがひどい
- ・微熱が続く

#### 【うまく起きられないってどんな時？】

- ・寒い時
- ・鬱状態の時
- ・10時、14時、夕方

#### 【うまく起きられないってどんな感じ？】

- ・気持ち悪い
- ・どんなに寝ても眠すぎて起きられない
- ・自分の主電源が入らない感じ
- ・睡眠時間は取れていても質が悪い感じ

「うまく眠れる・起きられる」のはどんな時？どんな感じ？

#### 【うまく眠れるのはどんな時？】

- ・今日がおしまいで悔しい気持ちを疲れが上回った時
- ・適度に疲れている/昼間充実している/よく動いた時
- ・リラックスして安心・安全が保障されている時
- ・お風呂に入ったあと
- ・満腹の時
- ・考えないでただお経を唱えている時
- ・リアルヒツジをイメージしながら数を数える時
- ・胃の調子がいい時
- ・電車・バスの中にいる時

#### 【うまく眠れるってどんな感じ？】

- ・寝落ち
- ・ただただ寝る

#### 【うまく起きられるのはどんな時？】

- ・寝坊するくらい寝る/無理して起きない時
- ・天気がいい時
- ・疲れていない/体調が良い時
- ・朝のタスクを最低限にした時
- ・電子音ではなく人の声のアラームを使う時
- ・嫌いな音のアラームを使う時（鳴る前に消したい）
- ・あまりにも暑い/寒い時

#### 【うまく起きられるってどんな感じ？】

- ・パツと目が覚めてあれこれ動きたい感じ
- ・うまく起きたというより追われて起きる感じ
- ・アラームが鳴る前に気づく感じ

