

自分の生活リズムを知って

「夜型」→「朝型」へ!

ニワトリ型?

フクロウ型?

あなたは寝覚めが良い方ですか? それとも悪い方ですか? 人の睡眠傾向には朝型と夜型がありますね。「私は朝型にならないからダメだ……」なんてあきらめないで! 実は、それぞれに合っている仕事や性格の傾向が違うのです! 今回はそんな睡眠タイプのお話です!

まずはチェックしてみよう!

- 朝食は必ず食べる ☀️
- 海外に行ってもあまり時差ぼけしない 🌙
- 目覚ましは2つ以上セットしないと不安 🌙
- ふだんの仕事や生活は規則正しい方 ☀️
- ずばり、お酒が好きです! 🌙
- 初対面でもすぐに友達になれる ☀️
- けっこう健康オタクのほうかも… ☀️
- 飲むと面白いんだね、とよく言われる 🌙

☀️の数が多い

🌙の数が多い

規則正しいいつでも元気! ニワトリ型



ニワトリ型ってどんなタイプ?

- 生活が規則正しく、眠りが深い
- 成長ホルモンが分泌され、代謝もよく体が丈夫
- 時差ぼけがひどかったり、不規則勤務が苦手という弱点も
- 明るくて社交的、上昇志向が強い
- 社長やマネージャーなど人を使うタイプが多い

ゴールデンタイム
朝10時~11時

作業効率落ちる時間
夜8時以降

朝型人間が夜の残業に耐えるには?

作業効率の落ちやすい夜の時間は、できるだけ明るい光を浴びて仕事をしましょう。ミントや柑橘系のアロマもリフレッシュします。そして、コーヒーなどのカフェインを適度にとりましょう。

ふと気づくと縁の下の力持ち? フクロウ型



フクロウ型ってどんなタイプ?

- 眠りが浅めだが、どこでも眠れる
- 代謝が悪く、疲れやすいのが弱点
- 夜勤やシフト勤務に強く、時差ぼけなどにも対応できる能力がある
- コツコツと努力を積み重ねることが得意
- 研究者やクリエイティブ系の人に多く見られる

作業効率落ちる時間
午前中

ゴールデンタイム
夜6時~7時

夜型人間が朝の会議で活躍するには?

朝型への第一歩は「音」よりも「光」を使って起きること。カーテンを開けて寝るのも効果あり! 起き抜けに常温~冷ためのお水を飲むのもオススメ。この時のお水にレモンを搾ると目覚め効果もバツグンです!

お話を伺ったのは……
西多昌規先生



東京医科歯科大学大学院・精神行動医科学分野、助教。睡眠医療認定医。ハーバード・メディカルスクールで研究し、睡眠医科学、精神生理学を専門に、臨床医としても活躍。近著に「脳を休める」がある。朝と研究にコーヒーは欠かせないコーヒー党。



昼寝直前に一杯のコーヒーを!

西多先生によると、午後2時前後は、どんな人でも睡魔が襲う魔の時間帯なのだそう。そこでオススメなのが「昼寝」。15~20分の軽い睡眠で、眠気がとれて作業効率がアップします。この時、30分以上眠ってしまうと眠りが深くなって逆効果。「寝過ぎを防ぐためには、昼寝前にカフェインをとりましょう。

吸収に30分かかり、効果が4~5時間続くため、昼寝からすっきり起きられ、午後も元気に活動できますよ。ダイオーズのコーヒーを飲んで、午後の仕事も頑張ってください!



▲1杯びきのクリップバッグコーヒー
キリマンジャロブレンド

オフィス川柳
今号の一句

「そっと置く
あなたの手元に
コーヒーを」
(山形県 中嶋様)