

睡眠時間は個人差があります。赤ちゃんは一日18時間、10歳児は11時間で、寝る子は育つと言われます。深い眠りは（成長）ホルモンなどを分泌し、疲労回復、心の健康を保つのに役立ち、子供はスクスク成長しますが、大人になると従い少しづつ減ります。老人では睡眠中枢の働きが弱り、深い眠りになりません。睡眠には「REM（急速眼球運動）睡眠」と、これ以外の「ノンREM睡眠」があり、8時間寝る人は一晩中で約90分ごとに、この2つの睡眠を4～5回くり返します。眠り始めて2～3時間はノンREM睡眠で、「脳の睡眠」と言われ、イビキをかくなど最も深い眠りで脳が休息し、体は寝返りなどの動ける状態に

心と からだの栄養

能岡 浩 [17]

心の健康を保つ深い眠り

快食・快眠と適度な運動を

4、精神・集中力などの適応能力を回復させる。
私たちが目覚めている時に、脳の体験したこと

(3)自分に『』の次に夢を見るのは、夢を見ていい気付いたい」と題して記憶します。

殿を建てられ、その中に
意識的に夢を見て、答え
と知恵を得られました。

せんか「眠れたくて死んだ者は無い」ので心配ありません。『眠らねばならぬ』のくだわりを捨

が夢に出でてきます。心配
「じめ怖い」とがったた
り、暴飲暴食して寝たり、
寝場所が変わったり、竈
屈な姿勢で寝たりした
時、うなされたり悪夢を

高く聞かせます。

『和國の教主』（日本のお
釈迦様）と尊敬・崇拝
され、比叡山に登られて
10年目に聖徳太子の廟に
3日間参籠され、入山後
の20年目に比叡山大乗院

てて不眠を喜び、それを
縁に『仏教や真宗』に
関連した書物などを読む
時間に当てて下さい。

あります。REM睡眠は『体の睡眠』と言われ、眠っている時に目玉がキョロ動き、筋肉が緩み体は動かせない金縛りの状態で、脳は盛んに活動していて、夢を見たり寝

が、長い睡眠は感覚マヒなどの危険があるので、夢見で脳を少し興奮させる。新生児が目玉や口元を動かすREM睡眠が多いのは、大脳皮質を刺激して発達を促している。

見るので、これらの原因を取り除くことが重要です。好奇心あふれる健康な人が、知識欲に刺激されてワクワクして見るのが楽しい夢で、その方法は、

が見られるはずです。
ウトウトと意識を残しながら夢を見る時に、夢からひらめいて、発明・発見をした偉人が多く、ノーベル賞学者の湯川秀樹博士の『中間子理論』

に21日籠られ、1年後に
京都・六角堂に約百日籠
られ、計3回の夢告を受
けられ、在家妻帯のまま
如来の本願を信じて助か
られた後、90歳までの間、
非常に苦労されて『人間

睡眠時間は個人差があ

あります。レム睡眠は「体

見るので、これらの原因

が見られるはずです。

に21日籠られ、1年後に

睡眠時間は個人差があります。年齢差もあります。赤ちゃんは一日18時間位で、歳児は11時間で、寝る時間は育つと言われます。深い眠りは（成長）ホルモンなどを分泌し、疲労回復、心の健康を保つ。役立ち、子供はスクール成長しますが、大人になると従い少しずつ起きが弱り、深い眠りがありません。睡眠には「急速眼球運動」睡眠と「静眠」があり、8時後はノンレム睡眠で「深睡眠」と言われ、意識をかくなど最も深い状態で脳が休息し、体は

心と からだの栄養

が、長い睡眠は感覚マヒなどの危険があるので、夢見で脳を少し興奮させる。新生児が目玉や口元を動かすREM睡眠が多いのは、大脳皮質を刺激して発達を促している。

3、目覚めている時に集めた記憶を整理し、不要なものは忘れる。

4、精神・集中力などの適応能力を回復させる。

私たちが目覚めている時に、脳の体験したこととが夢に出てきます。心配ごとも怖いことがあったり、暴飲暴食して寝たり寝場所が変わったり、窮屈な姿勢で寝たりした時、うなされたり悪夢を

見るので、「」の原因を取り除くことが重要です。好奇心あふれる健康な人が、知識欲に刺激されてワクワクして見るのが楽しい夢で、その方法は、

(1)早朝、自然に夢から目覚めるようにします。

(2)用意めた後、見た夢を

思い出として記憶します。

(3)自分に「」の次に夢を見る時には、夢を見ていて「」に気づきたい」と言い聞かせます。

(4)目を開じて、夢を見ている時のように、静かに目玉を動かします。

うまく行くと、約5分で眠りこしで、楽しい夢

が見られるはずです。
ウトウトと意識を残しながら夢を見る時に、夢からひらめいて、発明・発見をした偉人が多く、ノーベル賞学者の湯川秀樹博士の『中間子理論』、福井謙一博士の『フロンティア電子理論』などが有名です。聖徳太子も夢に現れた聖人達の教義をもとに、『和國の教主』(日本のお釈迦様)と尊敬・崇拝され、比叡山に登られて10年目に聖徳太子の廟にて3日間参籠され、入山後20年目に比叡山大乘院

に21日籠られ、1年後に京都・六角堂に約百日籠られ、計3回の夢告を受けられ、在家庭帯のまま如来の本願を信じて助かられた後、90歳までの間、非常に苦労されて『人間の性根（じょうね）』というものを、トコトン掘り下げて明らかにして下さいました。