



カラダによい睡眠から美と健康を

# Have a Good Sleep

———心地よい眠りを———

睡眠改善シニアアドバイザーが語るよい睡眠

すぐに眠れて、  
ぐっすり眠れて、寝覚めがよいこと。

睡眠改善シニアインストラクター 安達 直美 さん

『目覚めのとき』

— 心身の健康と眠りの関係 —

順天堂大学 小林 弘幸 教授

私が一番ぐっすり眠れるのは

シンガーソングライター 渡瀬 あつ子 さん

『心とカラダを美しくする

リラックスタイム』

エステコンサルタント 小澤 ひろみ さん

アスリートの睡眠

毎日のコンディショニング作りのために

日本体育協会公認アスレティックトレーナー

初森 裕隆 さん

# 私が一番ぐっすり眠れるのは

シンガーソングライター

## 渡瀬あつ子さん

そして、起きるのが遅くなってしまふ。そんな感じです。

喉のケアはどういったことを

三半規管はすべて繋がっているんで、耳が聞こえなくなると、声が出づらくなったり、ピッチが悪くなったり、色々とするので、なるべく体を休ませるということを大事にしています。

やはり休息は大切だと

ステージは肉体労働でもありますので、体力がないとやりきれないですね。その日のステージだけではなく、一週間後のステージにまで持つようなケアをしていかないと、毎日歌えないので、なるべく疲れたら休むということをお心掛けています。

休息とパフォーマンスの相関関係、気になります。

それは如実に出ますね。例えば、休息できていない時は、顔がもう疲れているので、どんなに作り笑いをしても、歳とともに如実に表れるようになりました。目とか肌の色とか、如実に表れます。その度に、休息。いい意味で体をほぐすというところは、大切だと痛感しますね。声は体をリラックスさせて、緩くしておかないと出てこないんです。喉とか声帯はすごく敏感で。少しの緊張でも詰まってしまう。緊張しても体はいつも開いているような状態を作って、声を出さないと、思ったように歌えないので、本番前は体をリラックスさせることに重点を置いています。

休息はやはり寝ることになるので、うか

寝ることが一番ですね。絶対に6時間寝ようとは思っていません、誰にも邪魔されずに。

睡眠に対する拘りなどは

ミヨージさんは、大体一日のサイクルがおかしなことになっているので…(笑)。睡眠には拘ろうとは思っています。でも、如何せんステージが昼からの日もあれば、夜の日もあって、仕事の時間帯が色々なので、それに合わせた睡眠時間という形にはなってしまうが…。

どうしても普通の方のようにはいきません

寝ることは好きなんです。仕事が休みで家にいるときは、一歩も外に出たくないくらいに(笑)。でも、プレッシャーを感じたりしている時は、寝るのが怖くなるということがよくあります。それで、一睡もできないこともよくあつて。プレッシャーから解放されると、ぐっすり眠れたりすることもありますが、なかなか…。目覚めすっきりいうことは、年間で何日かしかありません。

寝つきのよさ、すっきりとした目覚めは、よい睡眠の条件と言われています

実は一番ぐっすり眠れるのは、富山にある友人の実家なんです。そこへ行くと、自分の家よりよく眠れる(笑)。人生のなかの一番ぐっすりは、その友人の実家です。寝具も特別なものはありませんが、何かがあるんでしょうね。プレッシャーから解放されているのか…

自分の家では、何かを抱えていて「今日眠れるかなあ」と、寝ることが怖かったり、寝つけるまでに一時間近く掛かることが多くて、体の歪みも、眠れていない時の方が大きいようで、整体の先生から、いい眠りをしていないからだろうと言われていました。

そこで、友人からの紹介もあつて、睡眠改善を！と「スリープエアサプリ」を使い始めるようになりました。本当の効果はこれからだと思いますが、プレッシャーのあるなかでも寝つきが良くなったこと、すっきりした目覚めにびびりしています。

一常にしたいと思われてきたよき睡眠、是非実現して頂きたいです

毎日よき睡眠ができたなら、とてもハッピーなんだろうなと思います。私の周りの要領のいい人、いつもテンションの高い人は、よく寝ている人ばかりですから。私もよい睡眠を取って、劇的に変わったら〜と考えると、是非そうしたいですし、変わったときのことを想像すると楽しみになります。その意味で、使い始めた「スリープエアサプリ」にとっても期待しています。

今後こうありたい、こうしていきたいという思いは

ひとつは、2019年日本開催のラグビーワールドカップに向けて、自分が作ったラグビーの応援ソングをスタジアムに集まる皆さんと一緒に歌って応援するようになればいいなと思っています。日本にはそういった文化はないので、それを作り、伝統として植え付けられていたら、そこに自分の作った歌があれば、こんなに嬉しいことはないです。

あとは、次なるステップとして、自分がどんどん歳を取っていくにあつて、また色々な感じ方、世の中の見方が変わると思いますが、そのなかで自分がどんな曲を書いているのか、どんな歌詞を綴っていくのか、これからしっかりと見つけていきたいと思っています。そして、色々な方に寄り添った歌を書いていきたいです。



渡瀬 あつ子さん  
シンガーソングライター

福島県南相馬市出身  
5歳よりピアノを始め、武蔵野音楽大学に入学。在学中よりバンドをはじめヴォーカルを担当。大学卒業後ボイストレーニングを開始し、ライブ活動をしながらか作詞・作曲をするようになる。