

[00:00:00.490] - Noriko

皆さん、こんにちは、日本語の先生のりこです。今日のゲストは 2 回目のインタビューになります。スコットランド出身。現在、フランスのパリに住んでいるドンナさんです。ドンナさんは、シーズン 1 の 285 のエピソードで出演していただきました。ドンナさんはもう長い間、私のポッドキャストのトランスクリプションをボランティアとして作ってくれています。私の信頼できるチームメンバーでもあり、現在、快眠 SLEEP セラピストとしての仕事もされています。それでは、ドンナさん今日はよろしくお願いします。

[00:00:39.040] - Donna

よろしくお願いします。久しぶりですね。のりこさん。

[00:00:43.450] - Noriko

本当に、こうやってお話しするのもめっちゃ久しぶりだね。

[00:00:46.060] - Donna

そうそうそう、嬉しいですよ。

[00:00:48.520] - Noriko

嬉しい、でも元気そうね。

[00:00:51.100] - Donna

うん、実は元気にしてますよ。よく寝てますから。

[00:00:55.960] - Noriko

さすが、さすが。今日はね。その辺の「寝る」という話について、よくしていきたいと思うんだけど、まずはやっぱり初めてドンナさんのことを知る方もいるので、簡単に自己紹介をお願いします。

[00:01:08.620] - Donna

はい、あの私はスコットランド出身ですけど、その時からいろいろな国に住みました。いろんな、いろいろな仕事もやったし、その時にも、ちょっと睡眠の問題がたくさんありました。それは多分 15 年くらいかかりましたから、すごく大変でした。そうそうそう。それは睡眠がないとちょっとね。あの、体にすごく大変です。

[00:01:38.560] - Noriko

いつから、パリに住んでるんですか。ドンナさんは。

[00:01:42.790] - Donna

今回は 8 年前から。でも、そんなに、その前は多分 2 年間、学生の時は 2 年、2 年間で、そして、他のときは、6 年間かな。だからちょっとばらばらですよ。

[00:01:56.320] - Noriko

ほんとに。でもトータルでもうかなり長いですね。

[00:01:59.800] - Donna

そうですね。多分 13 年ぐらいですよ。

[00:02:02.680] - Noriko

じゃ、フランス語はもう完璧、大丈夫。

[00:02:05.140] - Donna
フランス語は、うん、完璧かな。

[00:02:09.670] - Noriko
いやいや大丈夫でしょうね。仕事もできるくらいだから。

[00:02:13.390] - Donna
そうですね。あの、最近、あの、フランス人 になりました。国籍を取りましたから。

[00:02:18.640] - Noriko
おめでとう、それは、おめでとうってということなんですよ。

[00:02:21.580] - Donna
本当におめでとう、のことですよ。パスポート 取って。Brexitのためにですね。

[00:02:26.890] - Noriko
そうそう。じゃあ EU のパスポートってことかな。そうそうそう。

[00:02:31.180] - Noriko
じゃあちなみにドナさんは今何語を話せるんですか。

[00:02:37.600] - Donna
あ、そうですか。あの一。

[00:02:40.870] - Noriko
もちろん、英語

[00:02:41.320] - Donna
もちろん英語ですよ。

[00:02:41.650] - Noriko
英語は母国語ね。

[00:02:43.120] - Donna
母国語で。フランス語、そして、スペインですよ。

[00:02:43.120] - Noriko
スペイン語も。

[00:02:48.970] - Donna
そうそうそう。あのキューバに 2 年間住んでいましたから。

[00:02:52.630] - Noriko
まだ忘れてないですか。

[00:02:54.460] - Donna

ああ、まだ忘れてない。お友だちがいっぱいいますから、毎日話しています。日本語と以外に。以外に。

[00:03:04.210] - Noriko

で、もちろん、そのスペイン語のあとは日本語か。

[00:03:07.390] - Donna

あ、違います。イタリア語も。

[00:03:08.470] - Noriko

おお。

[00:03:10.990] - Donna

そう。イタリアは、1年間に住みました。

[00:03:13.510] - Noriko

あ、すごいな。

[00:03:15.580] - Donna

でも、もちろん日本語とスペイン語は本当に似てますから、そのほうが簡単ですよ。

[00:03:21.010] - Noriko

発音ってことですよ。イントネーションってこと、発音。

[00:03:25.420] - Donna

発音・・・うん、発音もあるし、あとは言葉もちよっと似てますよね。

[00:03:30.160] - Noriko

日本語と？いや、違う違う、イタリア語ってことか。

[00:03:31.150] - Donna

違う、イタリア語、そうですね。はい。

[00:03:35.170] - Noriko

なるほど、そうかそうか、じゃあ、もちろんスペイン語とイタリア語は勉強しやすかったってことですね。

[00:03:41.500] - Donna

そうですね。日本語はぜんぜん違いますよね。そのへんは。

[00:03:47.350] - Noriko

でも、あの、あんまり日本語を勉強してないって言ってたけど、全然大丈夫ね、今日？

[00:03:51.730] - Donna

大丈夫かな、見てみましょう。

[00:03:55.630] - Noriko

はいはいはい、大丈夫そうです。はい、はい。

[00:03:58.720] - Noriko

じゃあの、早速、あの、このドンナさんが最近始められた新しいお仕事ね、スリープセラピスト。私はこのことについて全然知らなかったので、まずどうしてスリープセラピストになろうと思ったのかっていうことをちょっと説明してもらってもいいですか。

[00:04:16.990] - Donna

はい、もちろん。さっき、ちょっと話しましたが、私は 10 年間くらい睡眠症、悩んでいました。

[00:04:27.280] - Noriko

障害、睡眠障害かな、多分。

[00:04:28.570] - Donna

ほんと、そう、障害ですよ。あの、その時の、に、ほんとに、この、うん、痛みじゃなくて、でも、その問題は 10 年間くらい、ほんとに悩んでいました。集中のこと、あとは、あのもちろん、あの 1 日、1 日中は大変ですよ。睡眠がないと。

[00:04:56.620] - Noriko

本当にもう全然寝られなかったの？それとも、なんか、寝たけどよく寝られないとか、そんな感じ。

[00:05:01.680] - Donna

そうですね。深く睡眠が全然とれなかったです。

[00:05:06.930] - Noriko

あっ、それなんですか。深、深い睡眠か。そうそう。

[00:05:09.090] - Donna

そうそうそう、深い睡眠。

[00:05:09.090] - Noriko

あ、本当に。じゃ、すべて、その、次の日にも影響があるし、身体にも影響があるし。

[00:05:14.880] - Donna

もちろん。もちろん。仕事の方も大変だったし、だから本当に大変な時でした。

[00:05:24.240] - Noriko

じゃあ、自分でもその大きな悩みがあって、ストレスがあって、で、どうやって克服したんですか、ドンナさん。

[00:05:31.350] - Donna

実はもちろん、いろいろなお医者さんに行きましたよね。でも、あいにくお医者さんは、ほとんど、お医者さんの勉強は多分 7 年間、9年間くらいかかりますよね。でも、その間に、あの、お医者さんは4時間だけ睡眠の勉強してます。

[00:05:52.800] - Noriko

そっか、じゃあ、ほとんど知らないんだなあ。

[00:05:56.850] - Donna

だから、何も知らない。だから、そういう解決は薬だけですよ。

[00:06:03.300] - Noriko

じゃあ、ドンナさんはちょっと困ってお医者さんに行ったけど、ああ、じゃあこの薬を飲んでみてください、みたいなことしか、してもらえなかったんだ。

[00:06:12.330] - Donna

そう。何回も何回も薬を試してみたけど、もちろん悪いことですよ。ほんとうに。

[00:06:19.140] - Noriko

ですよ、薬に頼るのは実は根本的な解決じゃないね。

[00:06:23.070] - Donna

そうですね。実はその問題があると、そういう薬は、全然、動かないんです。少しだけ多分 2週間だけ、できるけど、あとは、解決(?)しかないんです。

[00:06:36.660] - Noriko

そうか、全然もう解決できなくて、そこで多分、スリープセラピストっていう仕事の存在を知ったのかな。

[00:06:44.460] - Donna

そうですね。はいはい。はい。それは意味がある仕事だから。その前はたくさんの仕事をやって、大きい会社で。でも、2年間前は、ああ、それが一番いいかなと思って、意味がある仕事になるから。

[00:07:00.420] - Noriko

自分の経験もいかせるし。

[00:07:02.880] - Donna

そうですね。

[00:07:04.140] - Noriko

自分が困ったことを踏まえてアドバイスもできるし。でも、その、

[00:07:06.840] - Donna

そうですね。

[00:07:07.860] - Noriko

この仕事をするために資格とか勉強しなきゃいけなかったんだよね、ドンナ。

[00:07:13.710] - Donna

そうですね、だから 1年前、この睡眠教育者、みたいな資格を取って、それから今はそういう仕事をやっています。オンラインで。

[00:07:25.860] - Noriko

そう、おめでとうございます。本当に、だから、今は自分のウェブサイトもあって、困っている人と直接、あの、セッションというか、ね。お話を聞かせていることをされているんですよ。

[00:07:40.710] - Donna

そうそう、いろいろなポイントがありますよね。あの、1対1のセッションもやっているし、そして会社の中でウェビナーとか、いろいろやっています。

[00:07:49.650] - Noriko

ああ、企業向けにもやってるんだ。

[00:07:51.720] - Donna

そうですね。

[00:07:51.720] - Noriko

すばらしい。ということは・・・

[00:07:54.570] - Donna

本当に必要ですからね。そういう世界に。

[00:07:59.370] - Noriko

ということは、本当に実際に世界中に、ああ、あんまりよく寝られない、睡眠の質が悪くて困っている人がたくさんいるんですね、ドンナさん。

[00:08:09.030] - Donna

たくさんたくさん。大変な人は、ほとんど、世界中に10%くらい。

[00:08:16.480] - Noriko

そんなに。多分、このコロナの時代で、もっと何か悩みとかストレスがあって、困っている人が多分たくさんいる。

[00:08:25.300] - Donna

そうそう。だから、あの、フランスのほうは、10%くらい本当に大変な問題がある。でも、満足していない睡眠のほうですね、満足していない睡眠は多分70%です。

[00:08:43.240] - Noriko

そっか、じゃ、寝てるけど、なんかでもちよっとなっていて、自分の睡眠の質に満足できない人が70%以上もいるんだ。

[00:08:50.710] - Donna

そう。

[00:08:51.490] - Noriko

これはもう本当に大きな問題だね。

[00:08:54.220] - Donna

ほんとに、でもねのりこさん、日本の方は一番悪いですよ、世界で。

[00:08:59.830] - Noriko

え、データ、データ・・・あ、本当に？

[00:09:00.970] - Donna

データの、そう。

[00:09:00.970] - Noriko
日本人。日本人みんな悩んでる。

[00:09:04.320] - Donna
みんな悩んでる。でも、その前、コロナの前でも、そうだと思いますよね。

[00:09:13.450] - Noriko
やっぱりストレスが多いのかな。

[00:09:15.400] - Donna
ストレスが多い、残業が多いし。いつも電車の中にみんな寝てるんでしょう。

[00:09:22.390] - Noriko
そうそう、電車の中でも寝てるね。

[00:09:24.430] - Donna
そう。睡眠・・・

[00:09:24.430] - Noriko
だから、可哀想そう。

[00:09:31.270] - Donna
うん、そうですね。睡眠不足な人がとても多いですね。

[00:09:35.260] - Noriko
そうなんだ。日本では。そういうデータがあるんですね。

[00:09:38.170] - Donna
そうですね。一番悪い。二番目は、サウジアラビアです。

[00:09:44.860] - Noriko
あ、本当に。ヨーロッパの人はどうなんですか。データ的には。

[00:09:47.860] - Donna
ヨーロッパの人は、フランスと同じように、うん・・・

[00:09:52.510] - Noriko
日本に比べたら悪くない。うん。

[00:09:56.030] - Donna
悪いけど、そんなに悪くない。

[00:09:58.160] - Noriko
そう、日本に比べたらね。え、そっか、じゃ、ドンナさんはだいたい今フランス語でセッションしてる？フランスのフランス人のクライアントの方が多いのかな。

[00:10:09.500] - Donna
ああ、違います。私のクライアントは世界中ですよ。

[00:10:11.960] - Noriko
あ、本当に、やっぱり。すごいね。

[00:10:14.150] - Donna
ほとんど英語でやってます。

[00:10:18.260] - Noriko
ああ、本当に。ドンナさんのウェブサイトの名前をちょっと教えてくださいよ。あの、聞いているリスナーさんに。

[00:10:23.780] - Donna
英語ですね。designyoursleep.comです。

[00:10:27.140] - Noriko
分かりました。じゃ、もしこれを聞いている、ま、私もね、世界中にリスナーさんがいますから、ちょっと悩みがある、なんか、よく寝られないっていう方は、ちょっとねウェブサイトをチェックする必要があると思います。

[00:10:41.570] - Donna
あとインスタグラムの方は、designyoursleepも、それはとても、あのオススメがいっぱいありますから、ぜひ見てください。

[00:10:48.980] - Noriko
本当に、じゃあ私、チェックしてみよう。ああ、それも知らなかった、じゃあ、インスタもやってます。

[00:10:54.620] - Donna
はい、そうそうそう。その方は、たくさんのおすすめがあるから、ぜひ見てくださいね。

[00:11:04.220] - Noriko
え、例えば、ドンナさん、その、今、一概にはアドバイスできないと思うんですよ。いろいろなケースがあると思うから。

[00:11:09.290] - Donna
そうですね、はい。

[00:11:09.290] - Noriko
でも、一般的によく寝られるための、ドンナさん、その、セラピストとしてアドバイスできること、私たちが今日から始められそうなことって何ですか。

[00:11:23.240] - Donna
実はそういう質問は、のりこさんに聞きたいです。

[00:11:26.390] - Noriko
私に聞きたい？おお！

[00:11:26.390] - Donna

のりこさんは、そうですね。のりこさんはほとんどよく寝られますよね。最近は大変手術のことは大変でしたけど。

[00:11:37.040] - Noriko

そうそうそう。

[00:11:37.040] - Donna

あの、ほとんどは……

[00:11:38.030] - Noriko

はい、じゃ、ちょっと私の話、みなさん、ごめんなさい。

[00:11:40.670] - Donna

それは、なんででしょうか。それは。

[00:11:43.790] - Noriko

じゃあ、私は。

[00:11:44.990] - Donna

どう思いますか。

[00:11:46.070] - Noriko

コロナ、コロナじゃない、手術の前ね。2月に手術を受けたんですけど、その前はほとんど本当に快眠、よく寝られる。で、朝起きたときも、うわ、よく寝た！みたいな感じ。で、私の大きいのはですね、やっぱり朝起きる時間と寝る時間、だいたいいつも同じですね。だからもうルーティンがあるというか。なので決まった時間に起きて決まった時間に寝る、必ず。これで一定時間必ず寝ている。これは大きいと思うんですが、ドンナさんどうでしょうか。

[00:12:16.400] - Donna

そうですね、のりこさん。それは一番いいおすすりめです。

[00:12:19.730] - Noriko

あ、本当に。じゃ、私のやり方は良いんですね。

[00:12:22.700] - Donna

そうそうそう、他はどう思いますか。

[00:12:30.140] - Noriko

じゃ、他は……他は、でもあんまりね、気をつけて、意識してないけど。夜、例えば、寝る前、寝る前、私の時間がありますよね。この時間に寝る。その前の3時間くらいは何も食べてないですね。

[00:12:46.010] - Donna

うんうん、それも大切です。

[00:12:47.240] - Noriko

本当に？おお！

[00:12:47.240] - Donna

何ででしょうか。のりこさん、知ってますか。

[00:12:52.160] - Noriko

たぶん、消化じゃない、消化、その、digestion、消化。例えば寝る前に重たいものとか食べるとお腹がやっぱり動くから、たぶん、絶対影響があると私は思っているんですけど。

[00:13:05.330] - Donna

本当ですよ。

[00:13:05.330] - Noriko

あ、あってる？うわ、すごい。

[00:13:06.200] - Donna

そうそうそう。実は、その、他がありますけど、あの、食べると、体温、気温が上がります。

[00:13:16.280] - Noriko

ああ、そうなんだ。

[00:13:17.000] - Donna

だから、寝る時は下がる方がいいです。

[00:13:21.950] - Noriko

これはいいアドバイスですね。だから、寝る前にあんまり食べてはいけないってことなんだ、ね。

[00:13:27.590] - Donna

そうですね。あとは運動も。運動もする時も体温が下がりますから。それも、あまり良くないです。

[00:13:38.990] - Noriko

運動ね、それも実は聞いたことあるね。寝る前に激しい運動しちゃダメなんでしょう。

[00:13:45.050] - Donna

そうですね。もちろん昼間も大丈夫ですけど、5時あとは、あまりした方がいいです。

[00:13:51.980] - Noriko

しない方がいい、しない方がいい。

[00:13:53.480] - Donna

あまりしない方が、です。

[00:13:54.920] - Noriko

でも、たぶん、逆に、ヨガみたいな、何かストレッチみたいな運動はいいのかな。

[00:14:00.500] - Donna

そうですね。それは全然大丈夫です。リラックスしたらいいですよ。もちろん。

[00:14:06.260] - Noriko

なるほど。これはどうですか。これは私が、たぶん、どこかで見た情報なんですけど、もし寝られない時に、よく、なんですかね、温めた牛乳、ミルクとか、ハーブティを飲むのはいいと聞いたんですけど、それは OK。

[00:14:22.970] - Donna

それは実は人によりますよね。

[00:14:26.840] - Noriko

ああ、なるほど人によるんだ。

[00:14:30.290] - Donna

人によります。

[00:14:30.290] - Noriko

気をつけなきゃいけないね。

[00:14:30.740] - Donna

アレルギーがありますよね。あの牛乳とかは、アレルギーがいっぱいいるから。

[00:14:34.520] - Noriko

そうですね。

[00:14:37.970] - Donna

それは本当に人によります。そうすると時々ちょっと、あの、何というかな、peepeeをするからね。

[00:14:52.750] - Noriko

そうそうそう、おしっこね、トイレに行かなきゃ。

[00:14:54.070] - Donna

おしっこ、トイレに行かなきゃ。

[00:14:57.820] - Noriko

それそう。それは確かに私はありますね。やっぱり私はもうどんどん歳になってきてね。中年のおばさんだから、ちょっと、

[00:15:03.790] - Donna

そんなことない。

[00:15:06.100] - Noriko

水分を取りすぎると、トイレに行かなきゃいけないね。そのために起きちゃったら、夜中に、その後寝られないってことあるんですよ。

[00:15:14.800] - Donna

そうですね、

[00:15:14.800] - Noriko

それはやばい。

[00:15:14.800] - Donna
だから、避けたほうがいい。

[00:15:19.450] - Noriko
避けたほうがいいですね。なるべく夜中に起きたくないもんね。うん、あるあるですね。そうか他に何か絶対やっちゃいけないこととかあるんですか、寝る前に。そうすると、もう絶対質が悪くなるとか。

[00:15:34.450] - Donna
そう、もちろんカフェインですよ。

[00:15:35.980] - Noriko
カフェインですね。それは私もわかる。

[00:15:39.910] - Donna
そうそうそう、でも、もちろん人は違いますから。多分のりこさんは10時にコーヒーを飲んだら大丈夫？

[00:15:47.680] - Noriko
いやいや、私はもう全然飲んでないですよ。あの若い時は、本当に20代は本当に全然影響がなかった、私。

[00:15:55.840] - Donna
年齢によりますからね。

[00:15:57.940] - Noriko
そう、多分30歳を過ぎてから、私はもうどんどんコーヒーの回数を、飲む回数を減らして行って、今はもう1日、2回だけです。朝、朝だけ。午前中だけ。昼から絶対飲みません、コーヒー。

[00:16:12.310] - Donna
はい、はいはい。わかりました。そうですね。

[00:16:12.310] - Noriko
気をつけなきゃね。

[00:16:15.850] - Donna
変わりますよね。あとは、睡眠のことは、そんなに難しくないんですよ。

[00:16:22.660] - Noriko
そうですね。

[00:16:23.950] - Donna
3つのポイント、ポイントがあります。一つは睡眠圧ということ。

[00:16:29.710] - Noriko
もう一回、もう一回、睡眠？

[00:16:30.880] - Donna
睡眠圧。

[00:16:33.280] - Noriko
あ、それなんですか。

[00:16:34.480] - Donna
あれは、それは、あの、例えばのり子さんは多分7時に起きて。だから睡眠圧はずっとずっとずっと溜まってますよね。

[00:16:44.890] - Noriko
ふーん。

[00:16:44.890] - Donna
これはケミカルです。

[00:16:48.520] - Noriko
あ、これ、英語？ごめん、私、日本語と思って聞いてたけど英語、その言葉？睡眠・・・。

[00:16:53.850] - Donna
圧。

[00:16:53.850] - Noriko
あつ、英語、英語ね？

[00:16:55.080] - Donna
違います。圧、Pressureみたいな感じ。

[00:17:00.070] - Noriko
圧！あ、ごめん、私、全然わからなかった。睡眠圧、圧ですね。はいはいはいはい。トランスクリプションで漢字、書いときます。圧力の圧ですね。

[00:17:10.450] - Donna
圧力の圧、そうそうそう。だから、この圧は、7時に起きて、そして11時になると、睡眠圧が16時間になりますよね。

[00:17:23.020] - Noriko
あ、そういう意味なんだ。

[00:17:25.510] - Donna
でも、朝の11時に起きたら、睡眠圧は12時間だけですよね。だから寝られない。

[00:17:36.660] - Noriko
あ、その、その10時に起きる方が寝られないってこと。あれ、私、ちょっとまだ理解できてないな。ごめんなさい。もう一回説明してください。

[00:17:44.630] - Donna
睡眠圧が溜まって・・・そうそうそう。

[00:17:49.520] - Noriko
そうそうそう、長いほど、寝られないってことですよ。

[00:17:51.320] - Donna
そうですね。

[00:17:52.070] - Noriko
あ、あってるね。私の理解。

[00:17:53.950] - Donna
そうそうそう、でも11時に起きたら、その睡眠圧が、12時間だけですよ、だから、十分じゃない。

[00:17:59.660] - Noriko
十分じゃない？

[00:18:09.190] - Donna
十分じゃない、だから例えば時差ボケになりますよね。あの時間が変わると、分かりますか。

[00:18:16.280] - Noriko
だから、いつも、ちょっとまって、私が説明が合ってるかどうかね。例えば、いつも私の場合、6時に起きてますね。6時に起きて10時半に寝てる。それが、自分の中の睡眠圧が一定です。いつも。でも、ある日、突然、何か何かあって、夜遅く寝て、例えば朝10時とか起きちゃうと、自分のレギュラーな、一定な睡眠圧が変わるんですね。

[00:18:44.030] - Donna
そうですね、それは本当に悪い。

[00:18:45.590] - Noriko
悪い。ということで、やっぱりいつも同じ睡眠圧の方がいいんですね。そういうことかな。

[00:18:53.510] - Donna
そうですね。大きい睡眠圧

[00:18:54.260] - Noriko
のほうが

[00:18:58.730] - Donna
近いと、もちろん、もちろん、近い睡眠圧があると全然寝られないです。

[00:19:05.120] - Noriko
じゃあ起きた時間から寝る時間の間、それが睡眠圧なんですよ。睡眠圧、関係ある……

[00:19:10.490] - Donna
だからほとんどの人は週末に変わるんじゃないですか。だから日曜日の夜は本当に大変です。ストレスが溜まると寝られない。

[00:19:23.660] - Noriko

いや、実はドンナさん、私ね、週末も全く同じルーティンなんです。

[00:19:28.160] - Donna

だから、寝られます。わかりますよ。

[00:19:28.790] - Noriko

週末も早起きするんです、私、結構。

[00:19:33.080] - Donna

そうそうそう。それが一番いい。

[00:19:33.080] - Noriko

よっぽどイベント、イベントがないときね。パーティーとか行くとか以外、必ずいつもどおり起きて、大体いつもどおりの時間に寝てるんですよ、週末も。

[00:19:42.770] - Donna

でもほとんどの人は違いますよね。

[00:19:45.380] - Noriko

違いますね。夜ふかし、ずーっと起きてるね。

[00:19:49.160] - Donna

そう、だから睡眠準備ができない、あのそういうことは。いつも変わってる。時差ボケみたいな感じに。

[00:19:56.000] - Noriko

少しずつ、少しずつ、ずれていくんだ。

[00:19:58.940] - Donna

そうですね。

[00:20:00.710] - Noriko

いいアドバイス、そっか、そっか分かる。第一ポイント……

[00:20:03.110] - Donna

体内時計が一番大切ですよ。

[00:20:06.110] - Noriko

なるほどね。はい、じゃそれが第1のポイントです。睡眠圧とか体内時計のことね。

[00:20:13.580] - Donna

そう、それは2つ、体内時計。

[00:20:16.220] - Noriko

おお、そうか。2つ目が体内時計のことです。

[00:20:18.680] - Donna

そう、体内時計はもちろん、時計ですからね。あの、同じ時間に食事したら、同じ寝る時間のしたら、同じ時間に運動したら……すごく同時にする(?)、体の中に。体がわかります。毎日…

[00:20:36.020] - Noriko

覚えているんだよね。

[00:20:36.020] - Donna

覚えてる。だから、睡眠ホルモンが、良く動いていますね

[00:20:46.190] - Noriko

なるほど。じゃあ、私はそうなんだ。多分。安心しました。

[00:20:48.950] - Donna

絶対に、絶対に、だから寝られます。

[00:20:51.500] - Noriko

だから寝られる。そうかそうか。おお、面白い。他にはありますか。

[00:20:59.540] - Donna

そうですね。3つ目のポイントはそれは一番いいポイントだったけど、ストレスですよ。

[00:21:06.140] - Noriko

これはすごく感じる。

[00:21:08.060] - Donna

だから、ほとんどの人は、朝から夜までストレスがたまっていますよね。休憩しないことは本当に悪い。睡眠のこと…

[00:21:18.680] - Noriko

だから基本的に、今の時代のいろいろな要因ですよ。家族のこと、仕事のこと、将来のこと、コロナのこと、いろいろなストレスがやっぱり一番影響があるってことですね。

[00:21:34.100] - Donna

そうです、ですから、だから、1日中少し、少しだけ、2分3分だけ、ちょっとリラックスすることは一番いい。

[00:21:44.870] - Noriko

ちょっと立ち止まってね。

[00:21:46.070] - Donna

ストレスがたまらないからね。そうすると。

[00:21:49.370] - Noriko

ストレスは本当にちょっとね、大きな危機ですね。本当に毎日の生活にとって。

[00:21:55.670] - Donna

そうそうそうそう…

[00:21:58.580] - Noriko

じゃ、ちょっとドンナさん、メッセージで送って伝えたことがあるんだけど、その先月、手術をした時に、術後やっぱり2週間くらい、私の睡眠は本当に悪くなったんです。やっぱりお腹が痛いっていうのもあったんだけど、やっぱり何か心配事とかあるじゃん、大丈夫かなみたいな感じで、夜中に何度も起きちゃったんですよ、私。

[00:22:17.600] - Donna

はい。

[00:22:18.410] - Donna

だからストレスって本当に睡眠に良くないなっていうのは私、よく分かります。

[00:22:23.810] - Donna

はいはい。でもそう、起きるとき、夜中に起きるときは時計を見ない方がいいです。

[00:22:33.770] - Noriko

見ちゃったのよ、私。それはわか、良くないね。私、あの、横にすぐスマホがあるから、あ、今、何時かなって見ちゃうんだよね。

[00:22:44.050] - Donna

そう、だから、そうすると、ストレスが溜まるでしょ。時間が数えるから。

[00:22:50.160] - Noriko

そ、同じ、同じ。そうそう。私は起きたときに、例えば、3時とかだったら、えー3時なのに起きちゃった！みたいなね。やばい、みたいな。寝なきゃいけないのっていう、余計にストレスをかけてるんですよ。

[00:23:03.160] - Donna

そう、そういうストレスのホルモンが出るから。そう、見ないほうがいいですよ、本当に。

[00:23:09.250] - Noriko

それはいいアドバイスですね。

[00:23:10.690] - Donna

そう、本当に。

[00:23:12.910] - Noriko

じゃあ私、質問してもいいですか、一つ。

[00:23:14.410] - Donna

はい、もちろん。

[00:23:14.410] - Noriko

昼寝ってどうですか、シエスタ、これはいいことなんですか、悪いことなんですか。

[00:23:22.810] - Donna

ちょっと睡眠の問題を悩んでるときは、ちょっと避けた方がいいですね。

[00:23:29.980] - Noriko
そうなんだ。

[00:23:30.910] - Donna
そう。それは睡眠圧が必要ですからね。

[00:23:33.250] - Noriko
あ、そっか。

[00:23:33.250] - Donna
睡眠圧……

[00:23:37.730] - Noriko
あ、そこで、逆に取っちゃうと、また睡眠圧がちょっと崩れるんだ。体内時計も崩れる。

[00:23:42.790] - Donna
そうですね。食欲みたいな感じに、ちょっと、この昼寝はスナックになるんじゃないですか。

[00:23:51.220] - Noriko
そうそう、いいたとえですね。おやつになっちゃうんですね。

[00:23:53.080] - Donna
おやつになっちゃうんです。ちょっと睡眠圧がちょっと、あの減少するから。

[00:24:00.190] - Noriko
そっか、でも、パワーナップっていう言葉聞いたことあるんですよ。パワーナップ、だから。

[00:24:04.390] - Donna
それはいいことです。よく、よく寝られるときは是非やってください。

[00:24:10.270] - Noriko
あ、そっか。

[00:24:10.660] - Donna
昼寝は、全然問題じゃない。でも、睡眠、睡眠問題があったら避けた方がいい。

[00:24:17.860] - Noriko
そっか。じゃあ私みたいにレギュラーでちゃんと寝られる人の場合は、パワーナップは効果的だけど、

[00:24:23.380] - Donna
そうですね。

[00:24:23.380] - Noriko
でも睡眠障害がもともとある人にはオススメできないんですね。

[00:24:28.000] - Donna
そうですね。

[00:24:28.600] - Noriko
深いなあ。なるほど。

[00:24:30.340] - Donna
合ってる、合ってる。

[00:24:31.540] - Noriko
気をつけなきゃ。

[00:24:31.990] - Donna
そうですね。

[00:24:34.840] - Noriko
いろんなことが影響するんだ。

[00:24:37.420] - Donna
そうですね。

[00:24:39.370] - Noriko
面白い。そっか、ドンナさん、結構忙しいね、毎日。だって世界中に困ってる人がいるわけだから。

[00:24:48.230] - Donna
そうですね、大変ですよ。みんなが、違いますからね。ちょっと・・・

[00:24:53.320] - Noriko
でも、よかった。ドンナさんが頑張って勉強して資格を取って。で、今忙しくてビジネスとしてもうまくいってるのもいい。私はうれしいし、あと世界中に困ってる人を助けてるっていうのも、ものすごく意味があるし、私はとても嬉しいです、ドンナさん。

[00:25:08.710] - Donna
ありがとうございます。私は実は、嬉しいですけど、まだまだですよ。新しい事業ですから、

[00:25:16.480] - Noriko
本当に。

[00:25:17.140] - Donna
いろいろ、いろいろやっていますよね。

[00:25:20.990] - Noriko
そうなんですよ。わかる。私も一人でいろいろやってるから。いろいろやっっていかなきゃね。そのクライアントさん、探さなきゃいけないから。うん。

[00:25:29.680] - Donna
自分で、それは、事業をおこすときは、本当に大変ですよ、のりこさん。

[00:25:35.680] - Noriko

そう、そうね、そう。自分の会社を起こしたわけだからね。そう。会社、というか、自分のビジネス。そう。

[00:25:42.760] - Donna

一人ぼっちな気持ちは、毎日ちょっと悩んでますよね。ローラーコースターみたいな感じですよ
ね。

[00:25:49.480] - Noriko

あるある。なんかさ、ソーシャルみたいなね。インスタグラムもやらなきゃいけないし、何かいろいろ
なブログみたいな記事を書いてね。こういうことを宣伝していかなきゃいけないし、大変だよ。でも頑
張ってる、ドンナさん、すごい。

[00:26:05.800] - Donna

でも、すごく面白いですよ。

[00:26:08.050] - Noriko

うんうん、私は聞いてて面白かった。

[00:26:11.050] - Donna

睡眠の世界は、本当に面白い。夢の世界もね。

[00:26:18.190] - Noriko

夢、あ、そっか。実はあ、これちょっとごめんなさい。もう時間が結構来たけど、もう一つ、じゃ夢
ね。夢は必ずみんな見てるもんなんですか。うん。

[00:26:27.380] - Donna

みんな見ているけど、多分覚えてない。

[00:26:31.310] - Noriko

私、そう。全然覚えてないんだけど朝起きたら。

[00:26:34.190] - Donna

全然ですか。

[00:26:38.120] - Noriko

全然、全然。

[00:26:38.120] - Donna

ああ。

[00:26:39.390] - Noriko

だから

[00:26:40.310] - Donna

夢を見てますか。

[00:26:41.630] - Noriko

いや、たぶん、見て・・・いや、だからそれが知りたいの。見てるんでしょうね。たぶん。見てるんじゃない、たぶん。

[00:26:46.730] - Donna
たぶん。

[00:26:47.900] - Noriko
でも起きたときに。

[00:26:48.770] - Donna
記憶が全然ない？

[00:26:50.510] - Noriko
全然、夢を見たという感じがない。

[00:26:53.420] - Donna
あ、そうですか。それはいつから。

[00:26:58.070] - Noriko
いや、もう、

[00:26:58.070] - Donna
ずっと前から。

[00:27:00.590] - Noriko
だいぶ前から。

[00:27:02.580] - Donna
うん、それは人口のたぶん10%くらいが覚えられない。

[00:27:07.650] - Noriko
じゃ、私はその10%ですね。

[00:27:09.690] - Donna
そうだと思います。

[00:27:10.770] - Noriko
珍しいなあ。なんでかなあ。

[00:27:14.400] - Donna
でも多分変わりますよね。

[00:27:16.560] - Noriko
あ、本当。

[00:27:17.490] - Donna
将来に。はい。

[00:27:19.260] - Noriko

そうか、いや、ときどきよ、本当にときどき、何か覚えてることもあるのよ。でも、大体が、大体が、全然。だから夢、見てないないのかなって思ってたんだけど、実は多分見てるんですね。

[00:27:31.500] - Donna

うん。でも見るときはぜひ次の日にちょっと、そういう夢を書いて、トレーニングになりますから。だから、次の日は、たぶん、また、また来る。

[00:27:44.610] - Noriko

え、夢って、じゃあごめんなさい。もう一つごめんなさい。これは気になる。その、見た内容の夢って何かすごく意味があることなんですか。

[00:27:51.390] - Donna

もちろん意味があります。もちろん。

[00:27:56.070] - Noriko

あ、そう。怖いね、それって。

[00:27:58.470] - Donna

でも、もちろん、例えば、雲、熊を見るときは、

[00:28:05.700] - Noriko

熊？動物？熊？

[00:28:05.700] - Donna

そう。熊を見ると、それ、熊の意味は、ないですね。人生の中に意味がありますが、その熊は、こういうことと、意味がある、は、絶対ない。人によりますよね。わかりますか。

[00:28:22.650] - Noriko

いや、ちょっとよくわからなかった、ちょっと、説明・・・例えば夢の中に熊が、例えば自分が森の中を歩いてて、うわーっと、ぱーっと、熊が出てきて、その熊自体に意味はない？

[00:28:35.790] - Donna

意味はない。あのほとんどは熊があるから怖がっているという意味はある・・・ということは全然ない。

[00:28:44.070] - Noriko

じゃない、じゃない。

[00:28:45.360] - Donna

じゃない、じゃない。人によりますから、人の人生の中によります。

[00:28:51.030] - Noriko

なるほど、あ、そうかそうか。じゃあ、その一般的な話にはならないってことですね。熊が出てきたから、そういう意味だっていう意味にはならないけど、その誰がその夢を見たかということによって多分違うんだ。人によってね。

[00:29:03.950] - Donna

そうですね。

[00:29:03.950] - Noriko
へえ、そっか。

[00:29:03.950] - Donna
分析ができない、そういう。あの…

[00:29:09.910] - Noriko
でも何か必ずその時の状況によるのかな。その人のね。

[00:29:15.810] - Donna
自分がそういう夢を分析した方がいい。

[00:29:19.620] - Noriko
なるほど、そうかそうか。だからメモして残した方がいいんだ、記録を。

[00:29:24.450] - Donna
実は私は毎日やってます。

[00:29:28.320] - Noriko
ああ、本当に。すごい。夢、夢日記ですね。夢の日記。

[00:29:31.680] - Donna
ちょっと解決が出るんですよ。

[00:29:34.230] - Noriko
本当に

[00:29:35.730] - Donna
そう、私の人生の中に、ああ、これは何ですか…

[00:29:38.430] - Noriko
こういう、あ、考えるんだ。こういうことかな、みたいな。

[00:29:41.460] - Donna
そうですね。はい。

[00:29:43.620] - Noriko
それが深い関係があるんだね。私の旦那さんは私と違ってよく夢を見て、覚えてると思うんだけど、よく自分が戦っている、本当にフィジカル、なんか、ファイティング、なんか誰かと。とか、なんかゾンビとか。なんか、襲われて何か戦ってる夢をよく見るって言うんだけど、それは、なんか、大丈夫かな。彼は。

[00:30:08.250] - Donna
たぶん、私は分からないけど、たぶん仕事の方に、ちょっと誰かと…

[00:30:12.480] - Noriko

ストレスかな。

[00:30:12.480] - Donna
たぶん。

[00:30:12.480] - Noriko
え、そっか。心配

[00:30:16.090] - Donna
ぜんぜんわかんない、私。

[00:30:17.820] - Noriko
いや大丈夫大丈夫、なんか、そうよく言うんですよ。誰かと戦ってるって言って。心配ですね。そうか。分かりました。ドンナさん、面白かった今日の話。今までこんな話、したことないから。

[00:30:38.100] - Donna
そうですね。

[00:30:39.840] - Noriko
で、あの、本当に多分、私のリスナーさんも悩んでいる人、多いと思うから。じゃあ皆さん、ぜひね。ドンナさんのサイトをチェックして。多分色々なね、情報も書いてあるから、参考になることが多いかもしれない。

[00:30:53.400] - Donna
英語ですけどね。是非見てください。

[00:30:54.810] - Noriko
大丈夫、大丈夫です。

[00:30:56.100] - Donna
実は一番、便利なところはインスタグラムかな。

[00:31:00.720] - Noriko
インスタグラム、もう一回、名前を、アカウント名。

[00:31:04.020] - Donna
Design Your Sleep。

[00:31:04.950] - Noriko
はい皆さん、フォローしましょう。

[00:31:06.720] - Donna
そのインスタグラムのほうは、たくさんたくさんのツールがあるから、一番いいと思います、はい。

[00:31:13.050] - Noriko
わかりました、じゃあ、皆さんでフォローしてみましよう。ドンナさん、楽しかったね。

[00:31:17.940] - Donna

楽しかった、のりこさん。

[00:31:20.010] - Noriko

20分ぐらいで終わると思ったけど、40分ぐらい、いっちゃったよ。

[00:31:22.350] - Donna

本当ですか。うわ！

[00:31:24.580] - Noriko

はい、まあまあ、でもいいいい。楽しかったです。ごめんなさいね。私がよく理解できなかったこともあったけど。うん

[00:31:31.380] - Donna

それは、私の日本語ですよ。

[00:31:32.490] - Noriko

いやいや、うまく説明できたかな。でもトランスクリプションを作るときにもし分からない言葉とか出てきたら、私、またメッセージを送りますね。

[00:31:41.610] - Donna

はい。もちろんもちろん。

[00:31:42.910] - Noriko

ありがとう、ドンナさん、じゃあ、ここで一回録音を終わりましょう。

[00:31:49.380] - Donna

ありがとうございます。誘ってくれてありがとう。

[00:31:49.380] - Noriko

いえいえ、じゃまたね。

[00:31:51.120] - Donna

またね、気をつけて、のりこさん。