

# 睡眠の役割

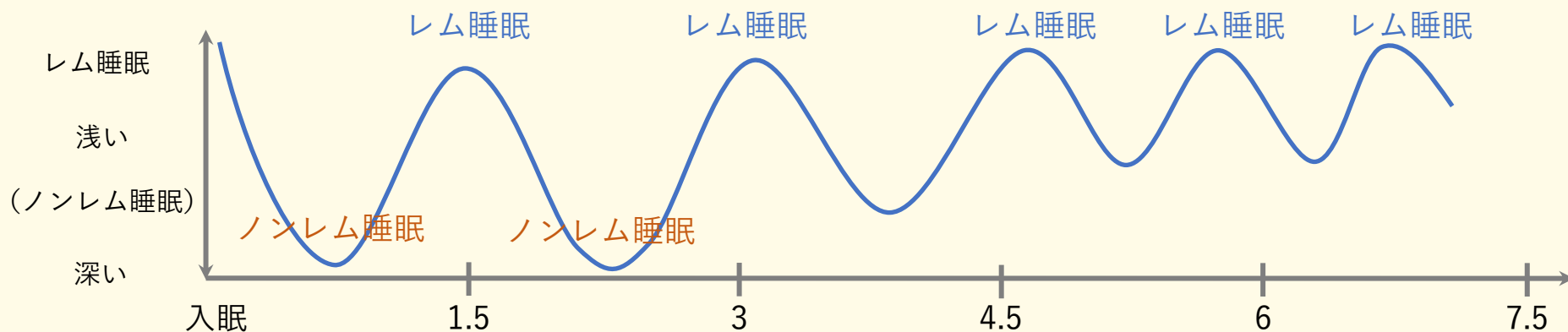
# 睡眠の役割

睡眠の前半

脳と身体の休息

睡眠の後半

心の休息



成長ホルモン

疲労回復  
免疫を整える  
(身体の成長)

メラトニン

眠気を促す  
生体リズムの調節

コルチゾール

血糖値や血圧の調整  
起床を促す

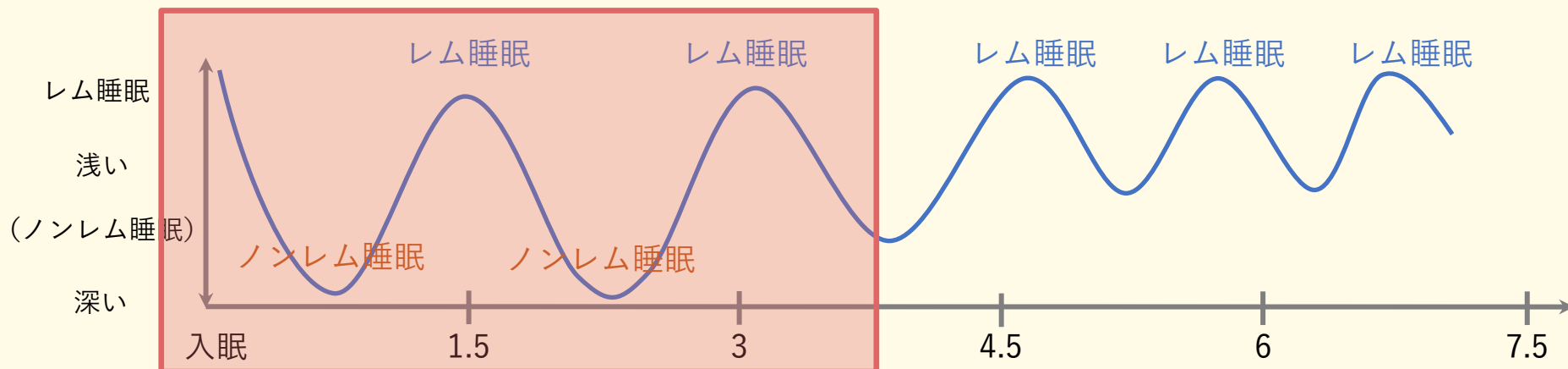
# 睡眠の役割

睡眠の前半

## 脳と身体の休息

睡眠の後半

## 心の休息



成長ホルモン

疲労回復  
免疫を整える  
(身体の成長)

メラトニン

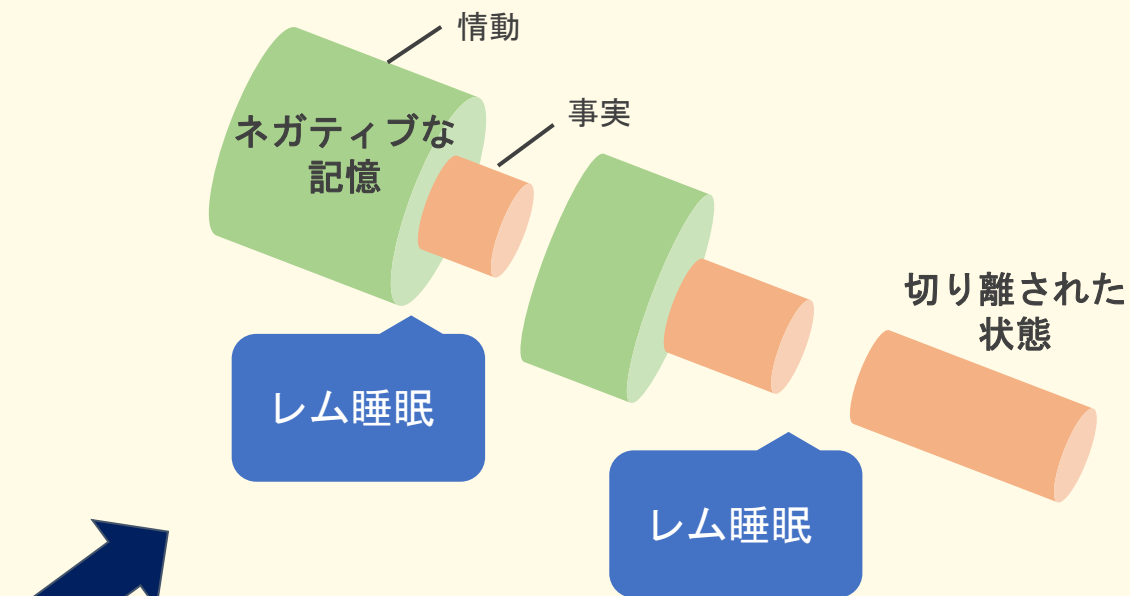
眠気を促す  
生体リズムの調節

コルチゾール

血糖値や血圧の調整  
起床を促す

# 睡眠の役割

仕事で失敗した  
(事実)  
気持ちが落ち込む  
(情動)



心のメンテナンス  
事実に向き合えるようになる