

悩み事、困り事、  
お気軽にご相談下さい。  
☎011-727-5143

日本アシスト会計グループ

〒001-0031 札幌市北区北31条西4丁目1番2号  
☎ 011-727-5143 FAX 011-727-9081

## 失敗は成功のもと チャレンジを 続けよう!



### 耳寄り情報

自分のミスが原因で失敗してしまったにもかかわらず、それを素直に認められなかった…という経験はありませんか。失敗と向き合うことで、自身の成長につながります。

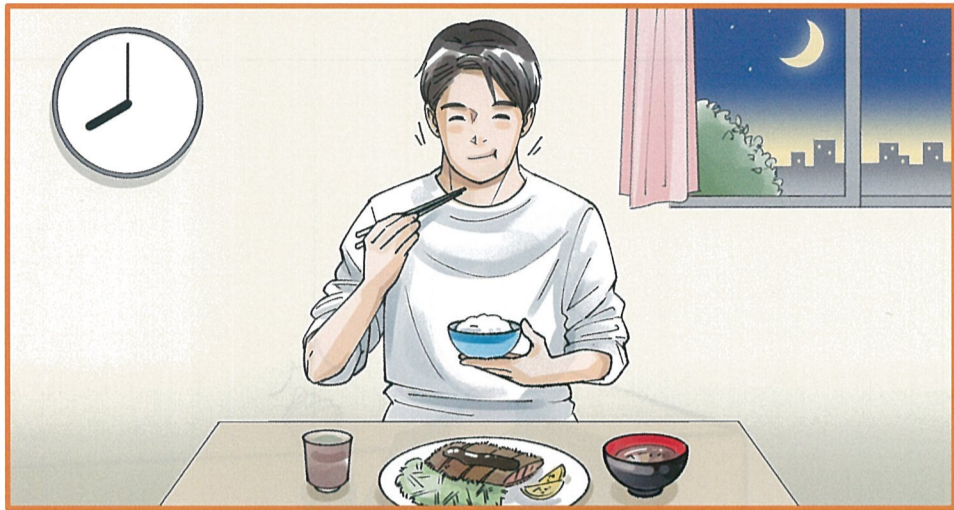
失敗と向き合うためのポイントを動画で解説します→





寝起きが悪い人のための

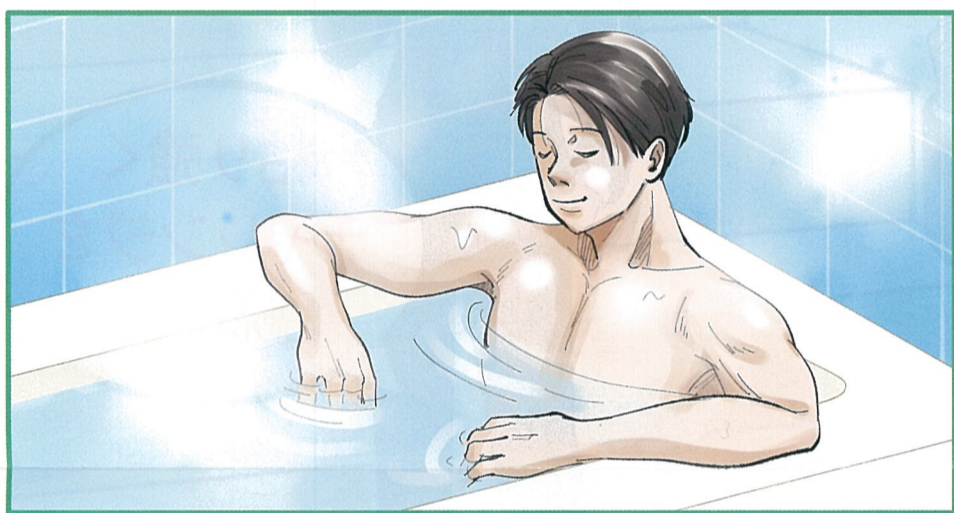
# 目覚めをよくする4つのポイント



1

## 就寝の3時間前までに食事を済ませる

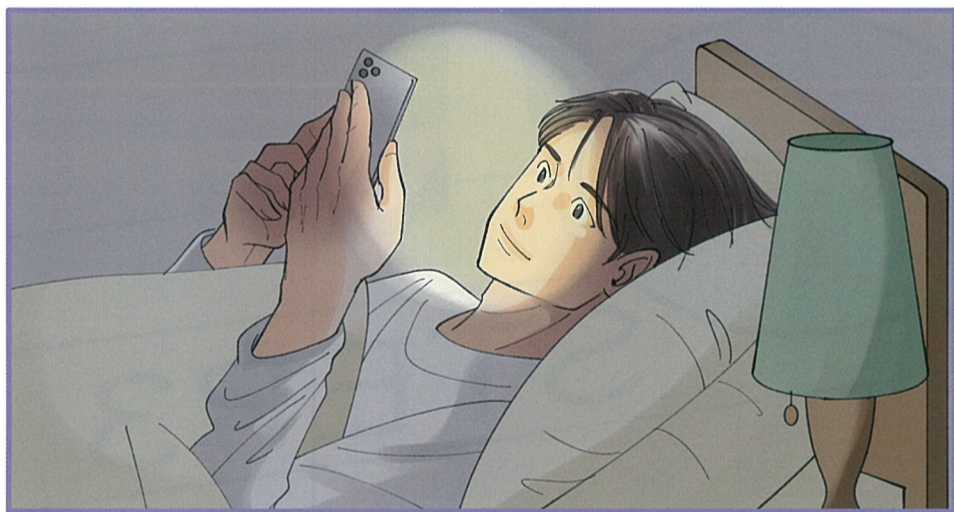
食事の消化にはエネルギーを使います。そのため、寝る直前に食事を取ると翌朝の寝起きを悪くします。時間が遅くなった場合は軽めの食事で済ませ、睡眠中に胃腸を休ませる意識を持ちましょう。



2

## 入浴は就寝90分前に済ませる

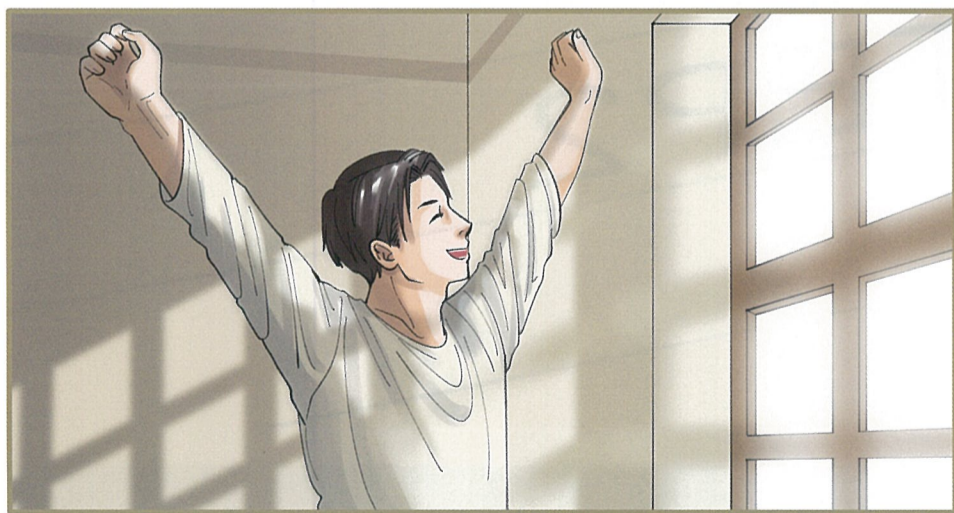
ぬるめのお湯に浸かると、疲労が回復し、翌朝スッキリ起きられます。また、入浴で上がった「深部体温」が90分かけて下がることで眠気が起こります。就寝時間から逆算して入浴しましょう。



3

## 就寝30分前のスマートフォン使用は避ける

脳を覚醒させるスマートフォンの「ブルーライト」は設定変更でカットしましょう。また、ショート動画やSNSなどを見ると脳が覚醒してしまうので、就寝30分前の使用は避けましょう。



4

## 太陽の光で起きる

朝日を15秒ほど浴びましょう。眠りを促すホルモンの分泌がストップし、目覚めがよくなります。また、起床後コップ1杯の水を飲むことで、胃腸が刺激され寝起きの気分がスッキリします。

### 耳寄り情報

ナイトルーティン(入眠儀式)をご存知でしょうか。就寝前に「これをすれば眠れる」という毎回決まった行動のことです。

代表的なナイトルーティンを動画で紹介→

