

Go To SLEEP キャンペーン希望のあしたへ！

コロナ渦【講座】「クスリに頼らない安眠術」をリモート開催

2012年 国の「睡眠キャンペーン」に呼応して立ち上げた【講座】「クスリに頼らない安眠術」

平成不況・リーマンショックと東北大震災の悲しみと苦しんで、多くの人々が眠れなくなっていた時のこと
磐田市の寝具店・菊屋店主の三島治（64歳）も2011年、身体に異変をきたし8時間にわたる頸椎手術を受け、
これまでのような快活な仕事ができなくなり、不安と恐怖で、なかなか眠ることも出来なくなっていた。

病室の「まな板の上のコイ」だった三島は、担当医師に頼み、はじめて睡眠導入剤を服用した。
そこまですべて「眠らねばダメになってしまう」と思ったからだ。



自殺者が年間3万人台で推移していたころのこと、国は自殺防止月間に合わせ「睡眠キャンペーン」を立ち上げた。しかし国を挙げての「睡眠キャンペーン」は、なかなかその効果が出なかった。

逆に「2週間続く不眠はウツのシグナルだ。すぐに精神科医の門を叩け」との「眠キャンペーン」の呼びかけ
によってか、逆に自殺者は増加していた。これは過度のクスリ服用によってとの疑念も社会に漂っていた。

「あまり薬に頼るべきではない！」と、生まれつきのふとん屋である三島は、薬に頼らなくても、眠れる方法
をまとめ2012年【講座】「クスリに頼らない安眠術」を立ち上げこれをanmin.com 菊屋の巡回基軸とした。

この講座の基盤は、先代の父・三島昇が築いたものであり、その志の継承者としての三島は睡眠知識を身に着
けるために1996年から通い出した睡眠環境学会で学んだこと、睡眠改善学や睡眠学会での認知行動療法、そし
て夫婦で学んでいたカウンセリング技術をもとに立ち上げた、まさにライフワークとしての安眠講座であった。

2012年1月、退院間もない三島は地元磐田市の保健委員会を皮切りに各地で講演会を積極的に開催した。

本講座は三島がいろいろなことに遭遇しながら、例えば、腕が上がらなくなったことから裸足で地球と接する
「アーシング技術」を、蚊帳づくりがきっかけで一万年前の縄文時代から日本人に親しまれてきた「穢れを祓う」
聖なる植物として衣類からしめ縄などの神事にも使われる麻・ヘンプの不思議な力を再活用する等々と進化させた。

三島はこれからも、まだまだ新しい安眠のスキルが蘇ることだと思っている。昔の人が当たり前のことを蘇ら
せることで、この【講座】「クスリに頼らない安眠術」進化していく。決して新しいことではない。

「新しきこととは、忘れ去られたものに他ならない」の理の如く。眠ることは子（ね）入ること、子の方角は
北を指し、子の国は神の国として、ぐっすり子入ることができれば、自然の懐に入り込んで癒されることです。

ただ寝床に行く Go To bed ではなく 意識的に「ねいる」Go To スリープへ

この2020年のコロナショックで来年は自殺者が4万人を超えるのかも？との警鐘が鳴らされている。

こんな時だからこそ、持続可能な睡眠のサイクルの提案と共に、寝具の専門店として、人と地球と社会にやさ
しい寝具のご提供に努めたいと、HP上での【講座】「クスリに頼らない安眠術」を立ち上げた。