

【午後の眠気が消える】 昼の20分で脳が再起動する 休み方 大倉徹也

～午後の3時間を取り戻す、パワーナップ・NSDR・カフェインの順番～

配信元：成長哲学／ニッシー 公式LINE

※本資料の無断転載・複写・共有は固く禁じます。

この動画のまとめ

午後の眠気は、根性不足ではなく脳の仕組みです。

午前中に熱を持った脳を昼にいったん冷まし、起きるタイミングに合わせて点火する。

今日やるのは次の3つだけ。

1. 昼食後～15時までに、20分以内のパワーナップを取る
2. 眠れない日は、目を閉じて呼吸に戻る10分NSDRに切り替える
3. 休む直前にコーヒーを飲み、起きた瞬間に効き始める順番を作る

目次

01. 午後の眠気は「やる気がない」から起きるんじゃない
02. 長く寝るほど回復する、は逆効果になる
03. 寝られない人ほど「寝よう」としなくていい
04. コーヒーは眠くなってから飲むと遅い
05. 午後の3時間を、第2のゴールデンタイムに変える

01. 午後の眠気は「やる気がない」から起きるんじゃない

ランチ後に眠くなる。会議で頭がぼんやりする。夕方には副業どころか、家に帰ってソファで寝落ちしてしまう。ここで多くの人は「自分は意思が弱い」と考えます。でも、動画で最初に否定しているのはそこです。

午後にパフォーマンスが落ちるのは、気合いの問題ではありません。午前中にフル回転した脳が熱を持ち、パソコンでいう**サーマルスロットリング**のように、処理速度を落としている状態です。壊れているのではなく、そういう仕様。だから、根性で殴り合うほど消耗します。

午後の眠気は「能力の低さ」ではない。熱を持った脳が、自分を守るために速度を落としているだけ。

もう1つのキーワードが**アデノシン**です。脳が働くほどたまっていく疲労物質で、受け皿にはまると「眠い」「疲れた」という信号が出る。午後の眠気を気合いで消そうとするのは、熱くなったPCに「もっと速く動け」と言い続けるようなものです。



午後の脳がセーブモードに入っているサイン

- ランチ後、13時台にうとうとししてしまう
- コーヒーを飲んでも、しばらくしてまた落ちる
- 夕方には仕事終わりの筋トレや副業に向かう力が残っていない
- 「自分の午後なんてこんなもの」と諦めかけている

02. 長く寝るほど回復する、は逆効果になる

昼の本命は、**20分以内のパワーナップ**です。動画では、午後の眠気を「不可抗力」と捉えるのではなく、むしろ狙って取りにいくものとして語られています。終日パフォーマンスが高い人ほど、午後の眠気を我慢せず、先に設計して休む。

ここで大事なのは、長く寝ないことです。脳が求めているのは、だらだら寝続ける時間ではありません。いったん意識が切れ、再起動の処理が始まること。PCもシャットダウンしたあと、ずっと寝かせておく必要はありません。一度切るから、熱が引く。

20分を超えて深い睡眠に入ると、起きたときに「寝たのにだるい」という睡眠慣性が出やすくなります。だからアラームは必須。目安は昼食後から15時までの間です。

根拠メモ：動画内で紹介されるNASA系の短時間仮眠研究は、Rosekindらの戦略的仮眠研究（Journal of Sleep Research, 1995 / PMID: 10607214）に基づく内容です。

眠気を我慢する

脳は熱いまま
午後の3時間を低空飛行
× 根性で押すほど消耗する

20分で冷ます

意識を一度切る
脳の再起動処理を入れる
○ 午後に第2のゴールデンタイムへ

まず決めること

「昼食後～15時までのどこで20分取るか」をカレンダーに置く。眠くなってから考えるのではなく、最初から再起動時間として確保する。

03. 寝られない人ほど「寝よう」としなくていい

現実には、職場で寝られない人もいます。外で寝つけない人もいるし、デスクワークではない人もいます。そこで動画が提示している裏ルートが**NSDR**です。文字通り、眠らない深い休息。寝つけなくても、脳を眠りに落ちる一歩手前まで持っていく方法です。

やることは難しくありません。目を閉じる。椅子と体の接地面を感じる。呼吸に戻る。別のことを考えたら、また呼吸へ戻す。動画では「10分ならトイレにこもってもできる」と語られています。寝ようとして焦るくらいなら、最初から「寝ない休息」と決めたほうが深く休めます。

呼吸は「吸う」より「吐く」を長く

リラックスしたいときは、吸う時間よりも吐く時間を長くする。たとえば4秒吸って、8秒で吐く。吐く息を長くすると副交感神経が優位になり、脳を冷却しやすくなります。

状況	昼の再起動メニュー	目安
眠れる	机に伏せる、椅子にもたれるなどで20分以内のパワーナップ	昼食後～15時
眠れない	目を閉じ、体の接地面と呼吸に意識を戻すNSDR	10分
時間が短い	寝ることを狙わず、刺激を遮断して呼吸だけに戻る	5～10分

04. コーヒーは眠くなってから飲むと遅い

最後はカフェインです。多くの人は、眠くなってからコーヒーやエナジードリンクを飲みます。でも動画では、それは遅いと説明されています。カフェインは飲んだ瞬間に効くものではなく、効き始めるまでに時間差があるからです。

カフェインの役割は、眠気そのものを消すことではありません。アデノシンが脳の受け皿にはまるのを邪魔して、眠気の信号をブロックすること。だから賢い順番は、**休む直前にコーヒーを飲む**。自分が20分再起動している間にカフェインが効き始め、起きた瞬間にダブルでスイッチが入ります。

1

飲む

休む直前にコーヒー

2

冷ます

20分以内の仮眠 or 10分NSDR

3

点火

起きた瞬間に午後の作業へ

順番は「冷まして、点火」。眠気と戦ってから飲むのではなく、再起動前に仕込む。

夜の睡眠を壊さないための注意

- 仮眠・NSDRは夕方以降にずれ込ませない
- カフェインに弱い人は15時以降のコーヒーを避ける
- 昼の再起動で夜の睡眠を崩すと本末転倒

05. 午後の3時間を、第2のゴールデンタイムに変える

ここまでを一言でまとめると、**冷まして、つける**。午前で熱を持った脳をパワーナップかNSDRで冷まし、休む直前のコーヒーで点火を仕込む。この順番だけで、低空飛行していた午後の3時間を、もう一度価値ある時間に変えられます。

午後の眠気を生理反応で片づけない。根性で解決しようとしな。脳の仕組みを味方にする。涼しい顔で結果を出す人は、頑張り続けている人ではなく、休み方まで設計している人です。

今日の昼リポート設計を書いてみる

休む時刻 →

方法 →

コーヒー →

起きた後の一手 →

例：13:20にコーヒー → 13:25～13:45パワーナップ → 13:50から提案書の一番重いページに着手。

昼20分リポート セルフチェック

- ☐ ランチ後の眠気を「自分の意思が弱いせい」と責めている
- ☐ 眠くなってからコーヒーを飲み、効く前にまた落ちている
- ☐ 昼に休む時間を決めず、毎日その場の気分で動いている
- ☐ 仮眠が取れない日は、何もせず我慢するだけになっている
- ☒ 起きた直後にやる午後の一手が決まっていない

午後は、捨てる時間ではありません。脳を一度冷まし、正しい順番で点火すれば、そこはもう一度動ける時間になります。昼の20分は、休憩ではなく午後の自分を取り戻す再起動です。

© 成長哲学／ニッシー