

## 5つのステップを実践して睡眠の質を高める



十分な睡眠をとっていますか？専門家は、成人の場合、毎晩7時間以上の質の高い睡眠をとることを推奨しています。世界的に見て、成人の約3人に1人が十分な睡眠をとっていません。\*

日常的に質の高い睡眠をとると体調が良くなり日中の活動性が向上するため、長期的な健康やウェルビーイングを後押しすることにもつながります。実際、睡眠は身体の健康と免疫機能にとって不可欠です。また、情緒面や精神面の健康にも大きく貢献し、ストレス、うつ病、不安を和らげてくれます。

ぐっすり眠る習慣を身につけるためのワークシートをご紹介します。ワークシートに記入して、睡眠の質を高めましょう。

### ステップ1: 現在の睡眠習慣を確認しましょう。

あなたの日常に当てはまることに基づいて、次の各質問に教えてください。

質問	答え
1.平均して、毎晩どれくらい睡眠をとっていますか？	
2.何時に就寝していますか？	
3.何時に起床していますか？	
4.すぐに起き上がりますか、それとも起き上がるまでに時間がかかりますか？	
5.睡眠時、部屋は涼しいですか？	
6.ベッドや寝具は快適ですか？	
7.睡眠と性行為以外にベッドを使っていますか？	

## ステップ2: 自分の時間とやるべきことを確認しましょう。

あなたの日常に当てはまることに基づいて、次の各質問に答えてください。

質問	答え
1.朝の支度にどれくらいの時間を要しますか？	
2.寝る準備にどれくらいの時間を要しますか？	
3.やるべきことを終わらせるのにどれくらいの時間を費やしていますか（例えば、仕事、家族、家事など）？	
4.どれくらいの頻度で運動していますか、またそれは何時頃ですか？	
5.1日にカフェインやアルコールをどれくらい摂取していますか？いつ摂取していますか？	
6.1日うち食事をとるのは何時ですか？	
7.寝る30分前には何をしていますか？	

## ステップ3:ぐっすり眠るために、次のヒントを参考にしましょう。

心と体は規則的な睡眠スケジュールによりうまく適応します。毎日のルーチンに従うことで、1日を通して体に時間信号が送られるようになります。

以下に挙げるぐっすり眠るためのヒントのうち、すでに実践しているものはいくつありますか？

ヒント	はい/いいえ
1.快適な寝具を揃える、寝室を涼しく保つ、光や騒音を減らしたり遮断したりするなど、快適な睡眠環境を整える	
2.毎日同じ時間に就寝し、同じ時間に起床する	
3.窓のカーテンを開けたり、屋外に座ったり、光療法ボックスを利用したりして、毎日30分間自然光を浴びる	
4.毎日同じ時間に食事をとる	
5.毎日規則正しく活動する	
6.寝る前に少なくとも30分間、読書などで心を落ち着かせる	
7.カフェインやアルコールは睡眠の妨げになるため、摂取量を制限する	

## ステップ4:プランを立てましょう。

上記すべてを考慮して、自分用の「睡眠の質を高める」プランを立ててください。

プラン	目標
1.毎朝の起床時間	
2.就寝前のルーチン	
3.毎晩の就寝時間	
4.就寝前のリラックスを始める時間	
5.毎日、自然光を浴びる方法（カーテンを開ける、散歩に出かける、など）	
6.毎日、仕事、家族、家事などの責任や約束事を果たすために必要な時間	
7.その他の睡眠の質を高める方法	

**ステップ5: 質の高い睡眠を目指して目標を設定し、毎週の進捗状況を確認しましょう。**

自分のプランを最後まで実行し、進捗状況を確認します。予備の欄に目標を追加してください。

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
1週目	<input type="checkbox"/> スケジュールどおりに起床した <input type="checkbox"/> 就寝前にリラックスした <input type="checkbox"/> スケジュールどおりに就寝した <input type="checkbox"/> 自然光を十分に浴びた <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> スケジュールどおりに起床した <input type="checkbox"/> 就寝前にリラックスした <input type="checkbox"/> スケジュールどおりに就寝した <input type="checkbox"/> 自然光を十分に浴びた <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> スケジュールどおりに起床した <input type="checkbox"/> 就寝前にリラックスした <input type="checkbox"/> スケジュールどおりに就寝した <input type="checkbox"/> 自然光を十分に浴びた <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> スケジュールどおりに起床した <input type="checkbox"/> 就寝前にリラックスした <input type="checkbox"/> スケジュールどおりに就寝した <input type="checkbox"/> 自然光を十分に浴びた <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> スケジュールどおりに起床した <input type="checkbox"/> 就寝前にリラックスした <input type="checkbox"/> スケジュールどおりに就寝した <input type="checkbox"/> 自然光を十分に浴びた <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> スケジュールどおりに起床した <input type="checkbox"/> 就寝前にリラックスした <input type="checkbox"/> スケジュールどおりに就寝した <input type="checkbox"/> 自然光を十分に浴びた <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> スケジュールどおりに起床した <input type="checkbox"/> 就寝前にリラックスした <input type="checkbox"/> スケジュールどおりに就寝した <input type="checkbox"/> 自然光を十分に浴びた <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
2週目	<input type="checkbox"/> スケジュールどおりに起床した <input type="checkbox"/> 就寝前にリラックスした <input type="checkbox"/> スケジュールどおりに就寝した <input type="checkbox"/> 自然光を十分に浴びた <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> スケジュールどおりに起床した <input type="checkbox"/> 就寝前にリラックスした <input type="checkbox"/> スケジュールどおりに就寝した <input type="checkbox"/> 自然光を十分に浴びた <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> スケジュールどおりに起床した <input type="checkbox"/> 就寝前にリラックスした <input type="checkbox"/> スケジュールどおりに就寝した <input type="checkbox"/> 自然光を十分に浴びた <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> スケジュールどおりに起床した <input type="checkbox"/> 就寝前にリラックスした <input type="checkbox"/> スケジュールどおりに就寝した <input type="checkbox"/> 自然光を十分に浴びた <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> スケジュールどおりに起床した <input type="checkbox"/> 就寝前にリラックスした <input type="checkbox"/> スケジュールどおりに就寝した <input type="checkbox"/> 自然光を十分に浴びた <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> スケジュールどおりに起床した <input type="checkbox"/> 就寝前にリラックスした <input type="checkbox"/> スケジュールどおりに就寝した <input type="checkbox"/> 自然光を十分に浴びた <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> スケジュールどおりに起床した <input type="checkbox"/> 就寝前にリラックスした <input type="checkbox"/> スケジュールどおりに就寝した <input type="checkbox"/> 自然光を十分に浴びた <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
3週目	<input type="checkbox"/> スケジュールどおりに起床した <input type="checkbox"/> 就寝前にリラックスした <input type="checkbox"/> スケジュールどおりに就寝した <input type="checkbox"/> 自然光を十分に浴びた <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> スケジュールどおりに起床した <input type="checkbox"/> 就寝前にリラックスした <input type="checkbox"/> スケジュールどおりに就寝した <input type="checkbox"/> 自然光を十分に浴びた <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> スケジュールどおりに起床した <input type="checkbox"/> 就寝前にリラックスした <input type="checkbox"/> スケジュールどおりに就寝した <input type="checkbox"/> 自然光を十分に浴びた <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> スケジュールどおりに起床した <input type="checkbox"/> 就寝前にリラックスした <input type="checkbox"/> スケジュールどおりに就寝した <input type="checkbox"/> 自然光を十分に浴びた <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> スケジュールどおりに起床した <input type="checkbox"/> 就寝前にリラックスした <input type="checkbox"/> スケジュールどおりに就寝した <input type="checkbox"/> 自然光を十分に浴びた <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> スケジュールどおりに起床した <input type="checkbox"/> 就寝前にリラックスした <input type="checkbox"/> スケジュールどおりに就寝した <input type="checkbox"/> 自然光を十分に浴びた <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> スケジュールどおりに起床した <input type="checkbox"/> 就寝前にリラックスした <input type="checkbox"/> スケジュールどおりに就寝した <input type="checkbox"/> 自然光を十分に浴びた <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
4週目	<input type="checkbox"/> スケジュールどおりに起床した <input type="checkbox"/> 就寝前にリラックスした <input type="checkbox"/> スケジュールどおりに就寝した <input type="checkbox"/> 自然光を十分に浴びた <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> スケジュールどおりに起床した <input type="checkbox"/> 就寝前にリラックスした <input type="checkbox"/> スケジュールどおりに就寝した <input type="checkbox"/> 自然光を十分に浴びた <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> スケジュールどおりに起床した <input type="checkbox"/> 就寝前にリラックスした <input type="checkbox"/> スケジュールどおりに就寝した <input type="checkbox"/> 自然光を十分に浴びた <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> スケジュールどおりに起床した <input type="checkbox"/> 就寝前にリラックスした <input type="checkbox"/> スケジュールどおりに就寝した <input type="checkbox"/> 自然光を十分に浴びた <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> スケジュールどおりに起床した <input type="checkbox"/> 就寝前にリラックスした <input type="checkbox"/> スケジュールどおりに就寝した <input type="checkbox"/> 自然光を十分に浴びた <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> スケジュールどおりに起床した <input type="checkbox"/> 就寝前にリラックスした <input type="checkbox"/> スケジュールどおりに就寝した <input type="checkbox"/> 自然光を十分に浴びた <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> スケジュールどおりに起床した <input type="checkbox"/> 就寝前にリラックスした <input type="checkbox"/> スケジュールどおりに就寝した <input type="checkbox"/> 自然光を十分に浴びた <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

**注意:** 夜間に十分な睡眠をとっているにもかかわらず、日中常に疲れを感じる場合は睡眠障害の可能性があります。医師や睡眠の専門家に相談してください。

**出典**

- Optum Wellbeing. [The importance of sleep](#). 2023.
- Optum Wellbeing. [Tips for a good night's sleep](#). 2024.
- Sleep Foundation. [The 20 ultimate tips for how to sleep better](#). 2023年12月8日。
- State of Vermont, Livongo. [30-day sleep challenge](#).

