

表9. 回答者の背景

	N	平均	(SD)
年齢	100	31.42	(4.65)
夫の年齢	98	34.27	(5.97)
児の日齢	100	125.82	(5.19)
子の人数	100	1.46	(0.70)
		N	(%)
住居形態			
一戸建	6		(6.0)
共同住宅	94		(94.0)
その他	0		(0.0)
就業の有無			
有(うち、育休中18名)	30		(30.0)
無	70		(70.0)
児の出生順位			
第1子	62		(62.0)
第2子以降	38		(38.0)

表10. 回答者の睡眠習慣と健康上の悩み

	N	平均	(SD)
一日の睡眠時間	99	6.82	(1.70)
起床時刻	99	7.60	(1.34)
就床時刻	86	23.90	(1.50)
睡眠問題の合計数	99	1.18	(1.21)
健康問題の合計数	99	2.25	(1.59)
		N	(%)
就寝時刻は			
大体決まっている	77		(77.0)
まちまち	23		(23.0)
夜間(0-6時)に児が目覚めますか			
目覚める	66		(66.0)
ほとんど目覚めない	34		(34.0)
自身の睡眠の問題 (複数回答、N=99)			
熟睡感がない	26		(26.3)
昼眠い	24		(24.2)
朝さっと起きられない	21		(21.2)
夜中に何度も目が覚める	14		(14.1)
寝つきが悪い	12		(12.1)
睡眠時間が少ない	9		(9.1)
朝起床時に頭痛	4		(4.0)
早朝覚醒	2		(2.0)
その他	5		(5.1)
特にない	36		(36.4)
健康上の悩み (複数回答、N=99)			
肩こり	52		(52.5)
運動不足	37		(37.4)
腰痛	36		(36.4)
疲れやすい	30		(30.3)
手や腕の痛み	17		(17.2)
イライラする	11		(11.1)
頭痛	9		(9.1)
不安がち	9		(9.1)
よく風邪をひく	7		(7.1)
やる気が出ない	4		(4.0)
ゆううつになる	4		(4.0)
現在病気で加療中	2		(2.0)
食欲がない	1		(1.0)
その他	4		(4.0)
特にない	13		(13.1)

表11. 育児の様子

	N	(%)
育児で困っていること (複数回答、N=97)		
生活リズム	18	(18.6)
食事	12	(12.4)
兄弟間のこと	11	(11.3)
体格	4	(4.1)
排泄	3	(3.1)
発達	2	(2.1)
その他	7	(7.2)
ない	52	(53.6)
育児の感想 (複数回答、N=100)		
楽しい	76	(76.0)
疲れる	58	(58.0)
毎日が充実	25	(25.0)
自分のためになる	22	(22.0)
思ったより楽	17	(17.0)
好きになった	14	(14.0)
自信がない	4	(4.0)
面倒	3	(3.0)
苦痛	0	(0.0)
重荷	0	(0.0)

表12. 児が第1子か第2子かによる差

	児が第1子			児が第2子以降			t 値
	N	平均	(SD)	N	平均	(SD)	
母の年齢	62	30.44	(4.93)	38	33.03	(3.67)	3.00 **
母起床時刻	61	7.89	(1.52)	38	7.14	(0.81)	3.20 **
母睡眠時間	62	6.77	(1.56)	37	6.89	(1.93)	0.33
母就床時刻	54	24.10	(1.64)	32	23.56	(1.18)	1.62
母睡眠の悩み計	62	1.16	(1.19)	37	1.22	(1.25)	0.22
母健康の悩み計	61	2.39	(1.71)	38	2.03	(1.38)	1.12
子育ての悩み計	60	0.52	(0.70)	37	0.70	(0.78)	1.22

表13. 母親自身の睡眠問題の差による比較

	睡眠の問題なし			1~2個あり			3個以上			F値
	N	平均	(SD)	N	平均	(SD)	N	平均	(SD)	
子の人数	36	1.50	(0.85)	48	1.40	(0.54)	15	1.40	(0.51)	0.28
母就床時刻	35	24.20	(1.20)	40	23.71	(1.70)	11	23.64	(1.58)	1.18
母起床時刻	36	7.70	(1.25)	47	7.69	(1.33)	15	7.04	(1.56)	1.51
母睡眠時間	36	7.26	(2.03)	48	6.67	(1.50)	15	6.23	(1.21)	2.38 †
母健康の悩み計	35	1.46	(1.31)	48	2.40	(1.38)	15	3.73	(1.75)	13.9 **
子育ての悩み計	36	0.39	(0.55)	45	0.64	(0.74)	15	0.87	(0.99)	2.62 †
児の夜間覚醒回数	36	0.78	(0.90)	48	1.33	(0.97)	15	1.23	(1.45)	3.11 *

表14. 健康問題・育児状況の比較

	睡眠の問題なし (N=36)		1~2個あり (N=48)		3個以上 (N=15)		χ^2 値	
	N	(%)	N	(%)	N	(%)		
母親自身の健康問題の比較								
疲れやすい	5	(14.3)	17	(35.4)	8	(53.3)	8.56 *	なし<3個以上
運動不足	10	(28.6)	16	(33.3)	11	(73.3)	9.74 **	なし<3個以上
イライラする	1	(2.9)	6	(12.5)	4	(26.7)	6.13 *	なし<3個以上
現在病気で治療中	1	(2.9)	0	(0.0)	1	(6.7)	2.72	
頭痛	1	(2.9)	4	(8.3)	3	(20.0)	4.12	
肩こり	16	(45.7)	28	(58.3)	8	(53.3)	1.30	
腰痛	13	(37.1)	18	(37.5)	5	(33.3)	1.74	
手や腕の痛み	3	(8.6)	10	(20.8)	4	(26.7)	3.20	
食欲がない	0	(0.0)	1	(2.1)	0	(0.0)		
不安がち	0	(0.0)	4	(8.3)	5	(33.3)		
よく風邪をひく	0	(0.0)	4	(8.3)	3	(20.0)		
やる気がでない	0	(0.0)	3	(6.3)	1	(6.7)		
ゆううつになる	0	(0.0)	3	(6.3)	1	(6.7)		
その他	1	(2.9)	1	(2.1)	2	(13.3)	3.90	
特にない	12	(34.3)	1	(2.1)	0	(0.0)		
子育ての悩み								
睡眠	14	(45.2)	34	(79.1)	12	(85.7)	11.91 **	なし<1~2個有
授乳	0	(0.0)	7	(15.6)	5	(33.3)		
排泄	0	(0.0)	3	(6.7)	0	(0.0)		
生活リズム	4	(11.1)	10	(22.2)	3	(20.0)	1.76	
体格	3	(8.3)	1	(2.2)	0	(0.0)		
発達	2	(5.6)	0	(0.0)	0	(0.0)		
兄弟間のこと	4	(11.1)	5	(11.1)	2	(13.3)	0.06	
その他	1	(2.8)	3	(6.7)	3	(20.0)	4.70 †	
ない	23	(63.9)	22	(48.9)	7	(46.7)	2.22	
児の夜間覚醒								
ほとんど目覚めない	18	(50.0)	11	(22.9)	6	(40.0)	6.77 *	なし<1~2個有
1回以上目覚める	18	(50.0)	37	(77.1)	9	(60.0)		
育児の感想								
疲れる	16	(44.4)	29	(60.4)	12	(80.0)	5.79 †	なし<3個以上
楽しい	27	(75.0)	37	(77.1)	11	(73.3)	0.11	
自分のためになる	8	(22.2)	11	(22.9)	3	(20.0)	0.06	
毎日が充実	11	(30.6)	12	(25.0)	2	(13.3)	1.67	
好きになった	4	(11.1)	8	(16.7)	2	(13.3)	0.53	
思ったより楽	8	(22.2)	6	(12.5)	3	(20.0)	1.47	
面倒	2	(5.6)	1	(2.1)	0	(0.0)		
苦痛	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)		
自信がない	0	(0.0)	3	(6.3)	1	(6.7)		
重荷	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)		

(資料1)

睡眠と生活についてのおたすね —その1—

厚生労働科学研究の一部としての、睡眠習慣改善教育法のアンケートに御協力ください。これは、皆さんを集団として知るためのもので、個人的評価は行ないません。深く考えずありのままお答えください。前後を比較するために、番号をつけさせていただきました。

A 睡眠をテーマに指導や教育を行ったことがありますか ある ・ ない

あると答えた方へ

- それはどんなスタイルでしたか (いくつでも)
個人指導・集団指導 (講義)・個人と集団との組み合わせ・通信指導
- セッション数は (いくつでも) 1回のみ・2-3回・4回以上

B 睡眠の非薬物療法 (行動療法) について、

1 今まで勉強したり見聞きしたりしたことがありますか。 ある ・ ない

あると答えた方へ、それは、どんな方法ですか

講義 (講演) で、本で、TV・雑誌・新聞で、その他 ()
覚えている範囲でそのテーマ (タイトル) を書いて下さい
()

2 本日の内容への興味の強さを5段階でお答え下さい

	強くある	どちらともいえない	ない		
・ 睡眠の生理学 (基礎)	5	4	3	2	1
・ 睡眠障害の種類	5	4	3	2	1
・ 生活習慣と睡眠の関係	5	4	3	2	1
・ 行動療法の具体的方法	5	4	3	2	1
・ 評価のしかた	5	4	3	2	1
・ 簡便な通信指導	5	4	3	2	1
・ うつ病の睡眠	5	4	3	2	1

3 研修を受ければ、行動療法による睡眠指導を実践できそうですか。

できそう ・ 1回だけでは難しそう ・ わからない

C あなたご自身についてお知らせください

- 現在までの健康教育の経験年数は () 年
- 健康教育や指導を行ったテーマは ; 健康づくり一般・体重コントロール・糖尿病
高脂血症・禁煙・高血圧・適正飲酒・ストレス対処・その他 ()
- 職種 ; 保健師 栄養士 看護師 その他 ()、性別 (男性 : 女性)、年齢 () 歳
- フィールド ; 地域、職域、学校

D 不眠に関連した次の用語についてどの程度知っていますか

	定義まで	およその意味	名前だけ	知らない
不眠症（慢性不眠）	_____	_____	_____	_____
むずむず足症候群	_____	_____	_____	_____
うつ病	_____	_____	_____	_____
睡眠効率	_____	_____	_____	_____
不安障害	_____	_____	_____	_____
睡眠時無呼吸症候群	_____	_____	_____	_____

E 訪問ケースで、数カ月前から入眠困難と中途覚醒があり不調を訴える 60 歳女性、特に精神疾患や身体疾患はなさそうという場合、あなたなら、まずどう対処しますか（ひとつだけ）

- かかりつけ医で軽い睡眠導入剤を処方してもらうよう勧める
- 病気ではなさそうなので、安心するようにいい、様子を見る
- 心理的な問題、ストレスを疑い心療内科や精神科受診を勧める
- 寝室環境やカフェイン摂取制限などを指導する
- 生活に支障がないなら、眠っているはずと説得する
- その他（ _____ ）

F 次の習慣等と睡眠の関係、あるいは用語について、どの程度知っていますか

	指導できる程度	ある程度	漠然と	ほとんど知らない
運動	_____	_____	_____	_____
食事	_____	_____	_____	_____
光	_____	_____	_____	_____
カフェイン	_____	_____	_____	_____
内科の処方薬	_____	_____	_____	_____
アルコール	_____	_____	_____	_____
たばこ	_____	_____	_____	_____

G 現在ご自分の睡眠について、何か希望がありますか（いくつでも）

より短時間ですませたい、 朝すっきりとめざめたい、 昼間の眠気がないとよい
もっと長く眠りたい、 夢をみないで眠りたい、 その他（ _____ ）

今、あなたの睡眠を妨げているのはどんなことですか（3つまで）

- 多忙
- 心配ごと
- 対人関係
- 騒音など住居の環境
- 不規則な生活（勤務も）
- 昼の緊張
- ストレス
- その他（ _____ ）
- 特に思い当たらない

眠りについてのおたずね

この質問は、お答えいただくと、睡眠と関係の深い習慣が整理できるように作りました。
プライバシーは完全に守られますのでありのままお答えください。

年齢 () 歳 性別 ()

I 習慣チェック あてはまるものを○で囲み、できれば合計点を計算してみてください。

就寝直前まで仕事や勉強をしている	あまりない	ときどき	よくある
夕食を食べてから寝るまでは	3時間以上	2時間程度	1時間程度
コーヒー、お茶などカフェインの摂取は	1日3杯以内	1日4~5杯	1日6杯以上
寝つきをよくするために飲酒する	していない	ときどき	よくある
休日はいつもより1時間以上朝寝坊する	あまりない	ときどき	よくある
仕事や人間関係の悩みを抱え込む	あまりない	ときどき	よくある
午後3時過ぎにうたた寝を30分以上する	あまりない	ときどき	よくある
ベッドでテレビを見たり仕事をしたりする	あまりない	ときどき	よくある
目覚めたらすぐに起きる	よくある	ときどき	ほとんどない
のんびりした入浴は	よくある	ときどき	ほとんどない
睡眠薬を使っている	使っていない	ときどき	よくある
定期的な運動は	行っている		行っていない
眠れない時、寝床で本を読んだりして過ごす	あまりない	ときどき	よくある
しっかりと眠るために、早めにベッドに入る	あまりない	ときどき	よくある
前日の睡眠不足を、昼寝で補う	あまりない	ときどき	よくある
昼もベッドの上でくつろぐことが多い	あまりない	ときどき	よくある
寝室で難しい話をしたり考え事をする	あまりない	ときどき	よくある
寝室の環境（騒音・温度・明かりなど）は	問題ない		問題あり
朝食は	毎朝食べる	抜く時がある	食べない
仕事への集中	できる	まあまあできる	ほとんどできない
日中の眠気	ほとんどない	ときどき	よくある
めざまめの気分	よい	まちまち	悪い
合計 () 点 ← 右の合計	数える () 個 ×3 =	() 個 ×2 =	() 個 ×1 =

★★★ 50点以上 … よい睡眠がとれているようです。このまま継続を。

★★ 49点-31点 … 少しの工夫でよく眠れるように。改善ポイントを見つけましょう。

★ 30点以下 … プログラムで大きな効果が期待できます。できることからスタート。

II この2週間くらいの睡眠についてお尋ねします

- 1 現在の睡眠時間は 約()時間/日
- 2 ベッドに入る時刻 ()時頃 寝つく時刻 ()時頃
- 3 目覚める時刻 ()時頃 起きだす時刻 ()時頃
早く起きる時と朝寝坊する時とで、何時間くらい違いますか 約()時間
- 4 夜中(睡眠中)にだいたい何回くらい目が覚めますか?
①目が覚めない ②一晩あたり_____回くらい目が覚める
- 5 眠りについて、どんなふうになりたいですか(2つまで)
 より短時間で済ませたい 朝すっきりと目覚めたい
 寝つきをよくしたい 途中の目覚めをなくしたい 熟睡したい
 朝の早い目覚めをなくしたい 屋間の眠気がないとよい
 もっと長く眠りたい その他()
- 5 よく眠れたらどんな効果が得られると思いますか
()
- 6 健康上気になることがありますか ある() ない

III あなたの睡眠についての考えに近いものにチェックしてください

- 私には8(7)時間の睡眠が絶対必要だ
- 不眠が続くと、身体や神経がまいってしまう
- いらいらや、落ち込み、不安は、不眠のせいだ
- パタンと寝ついて朝まで熟睡しないといけない
- 良く眠れた翌日は、眠れないに決まっている
- きちんと眠れないと、次の日しっかりと働けない
- 自分では、夜の眠りがどうなるかわからないし、どうすることもできない
- 不眠さえなければ、生活に満足できるのに、と思う
- 不眠のせいで生活の愉しみが減り、したいことができない
- 不眠の後では、約束をキャンセルしたり、仕事を休んだりする

お名前 _____

(資料2)

睡眠と生活についてのおたずね —その2—

お疲れ様でした。研修の評価のためにアンケートへの御協力をお願いします。

A 行動療法による睡眠指導を実践できそうですか。

できそう ・ 1回だけでは難しそう ・ わからない

B 不眠に関連した次の用語についてどの程度知っていますか

定義まで およその意味 名前だけ 知らない

不眠症 (慢性不眠)

むずむず足症候群

うつ病

睡眠効率

不安障害

睡眠時無呼吸症候群

C 訪問ケースで、数カ月前から入眠困難と中途覚醒があり不調を訴える 60 歳女性、特に精神疾患や身体疾患はなさそうという場合、あなたなら、まずどう対処しますか (ひとつだけ)

- かかりつけ医で軽い睡眠導入剤を処方してもらうよう勧める
- 病気ではなさそうなので、安心するようにいい、様子を見る
- 心理的な問題、ストレスを疑い心療内科や精神科受診を勧める
- 寝室環境やカフェイン摂取制限などを指導する
- 生活に支障がないなら、眠っているはずと説得する
- その他 ()

D 次の習慣等と睡眠の関係、あるいは用語について、どの程度知っていますか

指導できる程度 ある程度 漠然と ほとんど知らない

運動

食事

光

カフェイン

内科の処方薬

アルコール

たばこ

ありがとうございました。

今からどんなことならできそうですか

ステップ1 以下の項目を見て、(7・8割)できている・頑張ればできそう・できない のいずれかに丸をつけて下さい。

	できている	頑張ればできそう	できない
朝決まった時刻に起きる(1時間内の差に)			
計画的に3時まで15-30分の仮眠をとる			
夕方5-6時くらいに、速歩などの運動をする			
眠くなってから、寝床に入る			
朝何でもよいから(牛乳1本でも)食べる			
コーヒーなどカフェイン摂取を1日2杯まで			
就寝前1時間はリラックスタイムとする			
夕食後、ぬるめのお風呂にゆっくりと入る			
6時間の睡眠時間を確保する			
日中戸外で1時間以上光を浴びる(曇の日も)			
寝つくための飲酒をやめる			
寝る2時間前までに夕食を終わらせる			
刺激的なTVや難しい話は就寝2時間前までに			
朝目覚めたら、ぐすぐすせずにさっと起床			
寝床で食べたり、テレビを見たりしない			
寝室の環境を、静かに適温にする			
夕食後は照明を暗くする(間接照明)			



ステップ2 「頑張ればできそう」から、実際に行ってみようと思うことを3-4項目選んで、書き出してください。

- 番号 ()
- 番号 ()
- 番号 ()
- 番号 ()

お名前 _____

(資料3)

()

睡眠と生活についてのおたずね —その3—

お疲れ様でした。研修の評価のために最後のアンケートへの御協力をお願いします。

9月15日の研修について

	理解できた	どちらともいえない			わからなかった
・ 睡眠の生理学（基礎）	5	4	3	2	1
・ 睡眠障害の種類	5	4	3	2	1
・ 生活習慣と睡眠の関係	5	4	3	2	1
・ 行動療法の具体的方法	5	4	3	2	1
・ 評価のしかた	5	4	3	2	1
・ 簡便な通信指導	5	4	3	2	1
・ うつ病の睡眠	5	4	3	2	1

研修後の実践について

1. 研修後、マニュアル「ぐっすり眠る」（緑色）は読みましたか

しっかり読んだ ざっと目を通した 所々読んだ 読まなかった

2. 研修後、実践用ワークシート（赤）は読みましたか

しっかり読んだ ざっと目を通した 所々読んだ 読まなかった

3. 目標行動と睡眠日記（記録用紙）は、どのように記録しましたか

毎日記録 2～3日毎に記録 一週間位まとめて 記録できなかった

4. あなたが立てた目標行動は、どの程度達成できたと思いますか

よくできた まあまあできた 達成できなかった

5 行動療法による睡眠指導を実践できそうですか。

できそう ・ 1回だけでは難しそう ・ わからない

6 睡眠改善の教育や指導などについて、今どの程度興味がありますか

	ぜひ行いたい	どちらともいえない			特にない
・ 知識の普及啓発	5	4	3	2	1
・ 個別の相談助言	5	4	3	2	1
・ 集団の教育（単発）	5	4	3	2	1
・ アンケートでの評価	5	4	3	2	1
・ 継続的な教室	5	4	3	2	1
・ 簡便な通信指導	5	4	3	2	1
・ その他（ ）	5	4	3	2	1

一般的な睡眠について

A 不眠に関連した次の用語についてどの程度知っていますか。○をつけてください
 定義まで およその意味 名前だけ 知らない

- 不眠症 (慢性不眠) _____
- むずむず足症候群 _____
- うつ病 _____
- 睡眠効率 _____
- 不安障害 _____
- 睡眠時無呼吸症候群 _____

B 訪問ケースで、数カ月前から入眠困難と中途覚醒があり不調を訴える60歳女性、特に精神疾患や身体疾患はなさそうという場合、まずどう対処しますか (ひとつだけ)

- かかりつけ医で軽い睡眠導入剤を処方してもらうよう勧める
- 病気ではなさそうなので、安心するようにいい、様子を見る
- 心理的な問題、ストレスを疑い心療内科や精神科受診を勧める
- 寝室環境やカフェイン摂取制限などを指導する
- 生活に支障がないなら、眠っているはずと説得する
- その他 ()

C 次の習慣等と睡眠の関係、あるいは用語について、どの程度知っていますか

	指導できる程度	ある程度	漠然と	ほとんど知らない
運動	_____	_____	_____	_____
食事	_____	_____	_____	_____
光	_____	_____	_____	_____
カフェイン	_____	_____	_____	_____
内科の処方薬	_____	_____	_____	_____
アルコール	_____	_____	_____	_____
たばこ	_____	_____	_____	_____

あなたの睡眠と習慣について

1 この2週間くらいの睡眠についてお尋ねします

- 1) 現在の睡眠時間は 約 () 時間/日
- 2) ベッドに入る時刻 () 時頃 寝つく時刻 () 時頃
- 3) 目覚める時刻 () 時頃 起きだす時刻 () 時頃
- 4) 早く起きる時と朝寝坊する時とで、何時間くらい違いますか 約 () 時間
- 5) 夜中(睡眠中)にだいたい何回くらい目が覚めますか? () 回

6) 4週間前と今とで、睡眠の状態は変化しましたか

- 改善した 少し改善した ほとんど改善しなかった 悪化した

7) 変化した人は、どんなところが変わりましたか

- 寝つき 寝起き 深さ 長さ 昼間の眠気 その他 ()

2 この4週間で他に変化したことがあれば、改善したこと、悪化したことを、それぞれ3つまで選んで () 内に番号を記入して下さい

- (1)疲労感 (2)意欲 (3)気分 (4)生活リズム (5)飲酒 (6)喫煙 (7)コーヒー摂取
(8)思考力 (9)集中力 (10)決断力 (11)記憶力 (12)食事 (13)身体活動 (14)その他

改善したこと () () ()

悪化したこと () () ()

3 あなたの睡眠についての考えに近いものにチェックしてください

- 私には8(7)時間の睡眠が絶対必要だ
 不眠が続くと、身体や神経がまいってしまう
 いらいらや、落ち込み、不安は、不眠のせいだ
 パタンと寝ついて朝まで熟睡しないといけない
 良く眠れた翌日は、眠れないに決まっている
 きちんと眠れないと、次の日しっかりと働けない
 自分では、夜の眠りがどうなるかわからないし、どうすることもできない
 不眠さえなければ、生活に満足できるのに、と思う
 不眠のせいで生活の愉しみが減り、したいことができない
 不眠の後では、約束をキャンセルしたり、仕事を休んだりする

4 習慣 もう一度評価のためにお尋ねします。 あてはまるものを○で囲んでください

就寝直前まで仕事や勉強をしている	あまりない	ときどき	よくある
夕食を食べてから寝るまでは	3時間以上	2時間程度	1時間程度
コーヒー、お茶などカフェインの摂取は	1日3杯以内	1日4~5杯	1日6杯以上
寝つきをよくするために飲酒する	していない	ときどき	よくある
休日はいつもより1時間以上朝寝坊する	あまりない	ときどき	よくある
仕事や人間関係の悩みを抱え込む	あまりない	ときどき	よくある
午後3時過ぎにうたた寝を30分以上する	あまりない	ときどき	よくある
ベッドでテレビを見たり仕事をしたりする	あまりない	ときどき	よくある
目覚めたらすぐに起きる	よくある	ときどき	ほとんどない
のんびりした入浴は	よくある	ときどき	ほとんどない
睡眠薬を使っている	使っていない	ときどき	よくある
定期的な運動は	行っている		行っていない
眠れない時、寝床で本を読んだりして過ごす	あまりない	ときどき	よくある
しっかりと眠るために、早めにベッドに入る	あまりない	ときどき	よくある
前日の睡眠不足を、昼寝で補う	あまりない	ときどき	よくある
昼もベッドの上でくつろぐことが多い	あまりない	ときどき	よくある
寝室で難しい話をしたり考え事をする	あまりない	ときどき	よくある
寝室の環境（騒音・温度・明かりなど）は	問題ない		問題あり
朝食は	毎朝食べる	抜く時がある	食べない
仕事への集中	できる	まあまあ できる	ほとんど できない
日中の眠気	ほとんどない	ときどき	よくある
めざまの気分	よい	まちまち	悪い

お名前

最後までご協力をありがとうございました。
ご健康に留意して、良いお仕事をなさってください。足達淑子

(資料4)

実行して睡眠日記をつける

目標ができたかどうかを自己評価し、毎日の睡眠の状態を記録しましょう。

●記録の仕方 翌日の朝に記録しましょう。月曜日の分は火曜日の朝に。

目標の評価 できたら○ 半分くらいできたら△ できなかったら×

寝起きの気分 Aよい Bまあまあよい Cふつう Dあまりよくない E悪い

		例	1週目						
目標を記入	日にち								
	曜日 (休日に○)								
毎日記入									
自分に必要なところを記入	昼寝やうたた寝の時間の合計 (分)								
	就床時刻 (時)								
	寝ついた時刻 (時)								
	夜中に目覚めた回数 (回)								
	〃目覚めていた時間の合計 (分)								
	目が覚めた時刻 (朝の目ざめ) (時)								
	起床(床から出た)時刻 (時)								
	寝起きの気分 (A~E)								
寝るために使った薬、お酒など									
体調、気分、できごとなど									

目標を見直してみましよう

1週間実行してみて、目標の達成状況はいかがですか。

- らくらく実行できた・・・レベルの高い目標に変えます
- なかなか実行できない・・・もう少しできそうな目標に変えます

**早ければそろそろ
改善のきざしが**

		2週目						
	目標を記入	日にち						
		曜日 (休日に○)						
毎日記入								
自分に必要なところを記入	昼寝やうたた寝の時間の合計	(分)						
	就床時刻	(時)						
	寝ついた時刻	(時)						
	夜中に目覚めた回数	(回)						
	〃目覚めていた時間の合計	(分)						
	目が覚めた時刻 (朝の目ざめ)	(時)						
	起床 (床から出た) 時刻	(時)						
	寝起きの気分	(A~E)						
	寝るために使った薬、お酒など							
体調、気分、できごとなど								

ご褒美で自分を励ます
欲しいものや楽しみにしている
ことを上手に利用します

今日の目標ができたら → 好きなビデオを見る
7割達成できた → コンサートに行く

●記録の仕方 翌日の朝に記録しましょう。月曜日の分は火曜日の朝に。

目標の評価 できたら○ 半分くらいできたら△ できなかったら×

寝起きの気分 Aよい Bまあまあよい Cふつう Dあまりよくない E悪い

3週目							4週目								

4週間の記録が終了したら21ページへ

お名前 ()