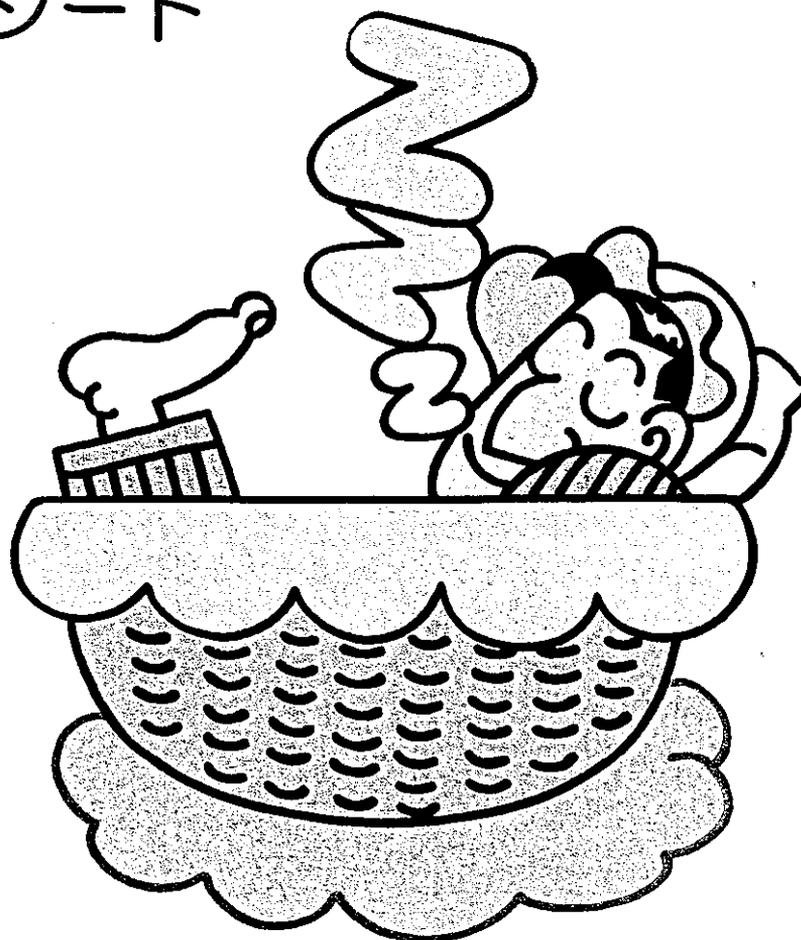


4週間で行う自己コントロール法

# ぐっすり眠る

実践用

ワークシート



監修 山上敏子 著者 足達淑子

# わずかな生活改善で、睡眠の質がよくなります

「朝の目覚めをよくしたい」「もっとぐっすり眠りたい」とは思いませんか？

睡眠は食事と同じように生命維持に欠かせない習慣で、最近の研究から昼の過ごし方や光などに大きく影響されることがわかってきました。

この冊子は、「もっと良く眠れるように」になりたい人が、実行できそうな生活改善にとりくむためのセルフマニュアルです。冊子の順番どおりに書き込みながら読み進んでいけば、目的にたどりつくことができるように作られています。

4週間の短いプログラムですが、誰でも比較的簡単に実行できて、早い人では1、2週間で効果が得られることが、これまでの研究から明らかです。

「睡眠には問題がない」という人も、もっと睡眠のコントロールが上手になれば、集中力や気分がよくなるでしょう。

## 目 次

1.	この冊子の使い方	...	1
2.	ふだんの生活をふりかえる	...	2-3
3.	あなたの睡眠の現状は？	...	4-5
4.	思い込みが悪循環になっている	...	6-7
5.	今からどんなことならできそうですか	...	8
6.	実行して睡眠日記をつける	...	9-11
7.	「上手に眠れる1日」のルール	...	12-13
8.	睡眠時間を短くして深く眠る(睡眠制限法)	...	14-15
9.	寝室では眠ることを最優先(刺激統制法)	...	16-17
10.	寝る前にリラックスする	...	18-19
11.	ストレスに対処する	...	20
12.	4週間後の習慣と睡眠をチェック	...	21

本書は、既刊のセルフマニュアル「ぐっすり眠る」と「変えたいことは何ですか—8つの生活習慣より」の2冊から一部を抜粋し、プログラム学習用教材として改変編集しなおしたものです。

## この冊子の使い方

習慣は、もともと変わりにくいものです。でも「変えたい」という気持ちがあつて、いくつかのコツさえつかめば、誰でも必ず変えることができます。

そのためのセルフコントロールの鉄則は、①今(習慣や行動)を見直し ②具体的な目標をたて、③実行し続けて記録する、という3つです。

あなたの良質な眠りのために、今から具体的に実行していただきたいことを次のステップにまとめました。

### ステップ1

まず始めに

#### いつもの習慣と睡眠の状態をふいかえる(2-7頁)

どんな習慣や行動が睡眠と関係ありそうかをチェック。参考ページを読み、習慣と睡眠の関係を理解し、「どこをどう変えたらよいか」具体的に考える。

このマークは記入するところ



### ステップ2

その次に

#### 実行できそうな具体的な目標を決める(8頁)

少しがんばれば7~8割は実行できそうなことを、具体的な目標として3、4個選ぶ。まずはステップ1でのお勧め(ヒント)から、無理なら別なことでもOK。選んだ目標を9頁の日記に書き入れる。

### ステップ3

実行する

#### 実行して日記をつける(9-11頁)

目標が実行できたかどうかを○×△で毎日記録。寝床に入った時刻、目覚めの時刻、朝の気分なども書ければ理想的。



睡眠日記の例

月 日	1日	2日	
定刻に起きる	○		
眠くなったら寝室	×		
就床時刻	12:00		
寝ついた時刻	1:00		
目覚めた時刻	6:30		
床から出た時刻	7:30		

### ステップ4

4週後に

#### 再度、睡眠と習慣をチェック(21頁)

習慣と睡眠の変化を確認して、できれば、新たな目標に挑戦。

それではスタート!

- 1 -

## ステップ1 ふだんの生活をふりかえる

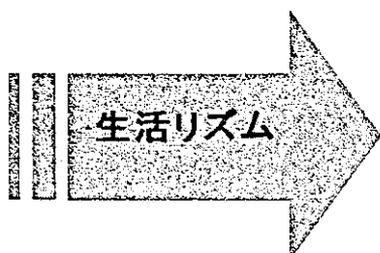


ここ2-3週間をふりかえり、眠りと関係の深い習慣をチェック。  
あてはまるものを○で囲み、合計点も計算します。

夕食から寝るまでは	3時間以上	2時間程度	1時間程度
コーヒー、濃い緑茶などを1日に	3杯以内	4-5杯	6杯以上
寝つきをよくするために飲酒	あまりない	ときどき	よくある
休日はふだんより1時間以上朝寝坊	あまりない	ときどき	よくある
午後3時過ぎに昼寝を30分以上する	あまりない	ときどき	よくある
定期的な運動は	している		していない
目覚めたらすぐに起きる	よくある	ときどき	あまりない
長く眠るため、早く寝床に入る	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
ベッドでテレビを見たり仕事をする	あまりない	ときどき	よくある
眠れないと寝床で本を読んだりする	あまりない	ときどき	よくある
昼もベッド上でくつろぐ	あまりない	ときどき	よくある
寝室の環境（騒音・温度・照明など）	問題ない		問題あり
寝室で難しい話や考えごとをする	あまりない	ときどき	よくある
就寝直前まで、仕事や勉強をする	あまりない	ときどき	よくある
のんびりした入浴は	よくある	ときどき	あまりない
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
睡眠薬を使うことが	ない	ときどき	よくある
( ) 点 ← 右の合計	( ) 個 × 3 点 =	( ) 個 × 2 点 =	( ) 個 × 1 点 =

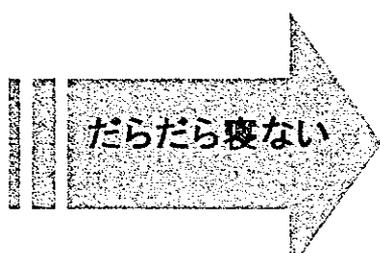
- ★★★ 43点以上 … よい睡眠がとれているようです。このまま継続を  
★★ 42-33点 … 少しの工夫でよく眠れるように。改善ポイントを見つけます  
★ 32点以下 … プログラムで大きな効果が。できることからスタート

左のチェック表で  にOが多かったところはどこでしょう。  
次は、改善するポイントを見つけるために、特に参考になる項目です。



**12～13 ページ**

**「上手に眠れる1日」のルール**



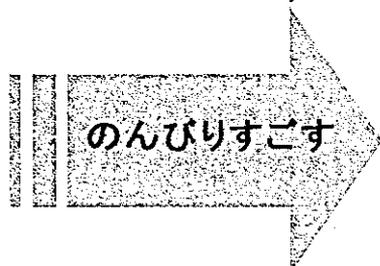
**14～15 ページ**

**睡眠時間を減らして  
深く眠る**



**16～17 ページ**

**寝室では眠ることを最優先**



**18～20 ページ**

**寝る前にリラックス、  
ストレスに対処する**

★もし、先に参考ページを読んだ場合は、もう一度 4 頁に戻って次に進みます。

## あなたの睡眠の現状は？



この2週間くらいの睡眠について記入しましょう

- 現在の睡眠時間はどれくらいですか 約（ ）時間／日
- 寝床に入る時刻は（ ）時頃 寝つく時刻は（ ）時頃
- 目覚める時刻は（ ）時頃 起きだす時刻は（ ）時頃
- ふだんと朝寝坊する時とでは、起床時刻は何時間くらい違いますか  
約（ ）時間
- 夜中に目が覚めて、30分以上眠れなくなることがありますか  
ない ある・・週に（ ）回くらい 一晩あたり（ ）回くらい
- 昼間の眠気は ほとんどない ときどきある よくある
- 目覚めの気分は だいたいよい まちまち だいたい悪い
- 早すぎる目覚め ほとんどない ときどきある よくある
- 眠りについてどんなふうになりたいですか（2つまで）
  - より短時間ですませたい  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  早朝の目覚めをなくしたい
  - 昼間の眠気がないとよい  もっと長く眠りたい
  - その他（ ）

## 不眠にはいろいろなタイプが

特別なでき事や心配事で一時的に眠れないのは「急性の不眠」で、誰にもあります。ふつう長くは続かず自然に治りますが、こじれて慢性になることもあります。



- |  |       |
|--|-------|
| <input type="checkbox"/> 寝つくのに30分以上かかる     | ・入眠障害 |
| <input type="checkbox"/> 夜中に目覚めて30分以上寝つけない | ・中途覚醒 |
| <input type="checkbox"/> 朝2時間も早く目がさめてしまう   | ・早朝覚醒 |
| <input type="checkbox"/> 睡眠時間のわりに日中眠くて困る   | ・熟眠障害 |

週に3日以上眠れず、それが1ヵ月以上続いているようなら、慢性になっている可能性が。

## 不眠が慢性になるのは？

不眠になりやすい素質をもつ人が、病気やストレスや加齢などで急性の不眠になった時、上手に対応できないと慢性化することが。

長引く理由には、**不適切な習慣**や**眠ろうとする努力**があげられます。



急性の不眠が慢性になるメカニズム

## 専門家に相談すべきとき



次のような症状があるときは、( )内の病気が疑われます。自分だけでは解決しにくいので医療機関にご相談を。

- 大きないびき、あえぎ、息苦しさ、息をとめる（閉塞性睡眠時無呼吸）  
中高年の太ったいびきをかく男性に多い。呼吸が急に止まり、しばらくするとまた始まる
- ふくらはぎや足先がむずむずする（むずむず足症候群）  
筋肉がびくびくし、不快なむずむず感がおきる。寝床にはいるとひどくなる
- 睡眠中に手や足をぴくつかせる（周期的な四肢運動障害）  
眠ると20～40秒間隔で現れる。お年寄りに多い
- 日中、突然眠気におそわれ寝てしまう（ナルコレプシー）  
意思とは無関係に、発作的に数分から10数分眠り込む
- 2週間以上ゆううつで気がめいる（うつ病）  
いつもより落ち込んで、やる気がせずに悲しくなる

## 思い込みが悪循環になっている

不眠を恐れすぎたり、「どうしても眠らねば」と思ったりすると、かえって眠れなくなる。眠いと確かにぱっとしません、実際はさほど能力が低下しているわけではありません。



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

左のように思いこんでいる人は、右の考えに置き換えましょう。繰り返し自分に言い聞かせると、こだわりが少なくなります。

こんなふう考える場合は		こんな考えで置き換えましょう
<input type="checkbox"/> 私には8（7）時間の睡眠が絶対必要	⇒	睡眠は時間よりも質が大切 短時間でも熟睡すればよい
<input type="checkbox"/> 不眠が続くと、身体や神経がまいてしまう	⇒	人は眠らずにはいられない 不眠の翌日はよく眠れる
<input type="checkbox"/> いらいらや、落ち込み、不安は、不眠のせいだ	⇒	数日眠れなくても悪影響はない 心身の不調は他にも理由がある
<input type="checkbox"/> パタンと寝ついて朝まで熟睡しないといけない	⇒	睡眠のパターンに決まりはない 個人差があってもよい
<input type="checkbox"/> 良く眠れた翌日は、眠れないに決まっている	⇒	眠れなければ起きていてもよい 無理に眠ることはない
<input type="checkbox"/> きちんと眠れないと、次の日しっかりと働けない	⇒	睡眠不足だからといって仕事の能力は落ちない
<input type="checkbox"/> 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	⇒	いつもどおりに暮らすことが大切
<input type="checkbox"/> 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	⇒	不眠は習慣と環境調整で改善できることがわかっている

こんなふうに考える場合は	こんな考えで置き換えましょう
<input type="checkbox"/> 不眠さえなければ、生活に満足できるのに、と思う <input type="checkbox"/> 不眠のせいで生活の楽しみが減り、したいことができない	⇒ 睡眠不足があってもしたいことはできる
<input type="checkbox"/> 睡眠不足の翌日は昼寝や早寝で埋め合わせをしないといけない	⇒ 不足した分、眠りは深くなるのでいつもどおりでよい 埋め合わせは逆効果
<input type="checkbox"/> 寝つきが悪いときは努力して眠るようにすべき	⇒ 頑張ると眠くなくなる 自然体が一番リラックス
<input type="checkbox"/> 自分の思いどおりに寝たり目覚めたりできないと困る	⇒ 身体が要求すれば必ず眠れる 意思の力でどうなるものでもない
<input type="checkbox"/> 不眠の日があると、その後1週間も睡眠の調子が狂ってしまう	⇒ 睡眠不足は1日眠れば解消できる 寝不足でも定刻の起床が一番大切
<input type="checkbox"/> 焦ると良くないとわかっていても「眠らねば」と焦ってしまう	⇒ 眠くなければ寝室を出て別なことをしよう 眠くなったら眠ればよい

### こんな工夫を

- ポスターにして見えるところに貼る
- 手帳に書いておく



# ステップ2 今からどんなことならできそうですか

具体的な目標として、実際にできそうかどうかをチェックします

 あてはまるところに○をつけます →	ほぼでき ている	7、8割 できそう	でき ない
朝は定刻に起きる（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時ごろ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、濃い緑茶などは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、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			
刺激的なテレビや難しい話は就寝2時間前までに			
朝目覚めたら、ぐずぐずせずにさっと起床			
ベッドで食べたり、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）			

## ★目標を選ぶポイント★

頑張れば7-8割できそうなことを

3、4個くらいに。多すぎると負担になります

この中から実際に実行することを選び、右ページの目標の欄に記入



## 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、睡眠の状態を記録します。

●記録の仕方 翌日の朝忘れないうちに。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	9/1							
	曜日(休日に○)	水							
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)	90							
	就床(寝床に入った)時刻 (時)	12:30							
	寝ついた時刻 (時)	1:30							
	夜中に目覚めた回数 (回)	2							
	" 目覚めていた時間の合計 (分)	45							
	目が覚めた時刻(朝の目ざめ) (時)	6:30							
	起床(床から出た)時刻 (時)	7:30							
	寝起きの気分 (A~E)	D							
	寝るために使った薬、お酒など	ワイキ- 277							
体調、気分、できごとなど									

目標を見直してみましょう

1週間実行してみて、目標の達成状況は？

楽々できた・・・3週目から新しい目標にしてもOK  
 なかなかできない・・・もう少し楽にできそうな目標に変更

早ければそろそろ  
改善のきざしが

		2週目						
毎日記入	目標を記入	日にち						
		曜日 (休日に○)						
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(寝床に入った)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								



## 「上手に眠れる1日」のルール

朝と昼の覚醒度が高まると夜の眠りは深くなります。「昼に活動、夜は休息」「4-6時、14-16時には眠くなる」という自然のリズムにそったメリハリを。それには朝のスタートが決めてです。「昼は明るく夜は暗く」など、光の調節も上手にどうぞ。



目覚めたら、さっさと起きて朝の光を浴びる

朝は決まった時刻に目覚ましをセット。眠くても思い切りよく起き、太陽の光を浴びると目が覚めます。

朝の仕事や家事はテキパキとこなす

ゆとりがあってもぐずぐずせず、洗顔、身支度、朝食、家事などをテキパキと行います。特に朝食をとると、頭も身体も目覚めます。

午前中は時間を決めて大切な仕事を

脳も休息（睡眠）をとった後、午前中のほうが好調で能率があがります。大事な仕事は早い時間に集中を。10時、12時、14時の眠気には短い休息で対策を。14時ごろに15分程度の短い仮眠をとるとすっきりします。

日中、戸外で光を浴びる時間を

曇っていても外の光は2500ルクス以上です。1時間は外で光を浴びる工夫を。光療法が開発されたくらい、光は体内リズムに影響します。

体を動かす時間をつくる

運動すると覚醒度が高まり、夜の眠りが深くなります。寝る5、6時間前の30分程の有酸素運動がおすすめです。その時間がない人でも、こまめに歩く、階段を利用するなど工夫しましょう。

カフェイン摂取は控えめに

カフェインは脳を覚醒させる刺激物質。昼もカフェインを取りすぎないように(1日250mgまで)。コーヒー1杯(カフェイン量約100mg)でも4～6時間は体内に残り、眠りを妨げます。

### 昼寝は3時までに、30分以内に

眠気の解消に15分～30分程度の短い昼寝は有効です。でも午後3時過ぎ、特に夕方以降のうたた寝は夜の睡眠を妨げることを忘れずに。

### 寝る前の1時間はリラックスタイムに

夜は体が休息モードに入ります。間接照明で暗めにし、静かに過ごすように。「いつもの場所でいつもどおりに」が一番リラックスできます。

### 食事や運動は寝る3時間前までに終わらせる

重すぎない食事を就寝3時間前までにすませます。空腹で眠りにくい時は暖かいミルクなど軽いスナックを。運動もあまり遅い時間では逆効果になります。

### 寝る前のアルコールやタバコは避ける

寝酒で寝つきはよくなっても、眠りは浅く質も悪くなります。だから眠るための飲酒は間違いです。つきあい酒や晩酌もできれば寝る4時間前までに。タバコはカフェインと似て覚醒作用があります。

### ぬるめのお風呂にゆっくり入る

温まった後に体温が下がると眠くなります。寝る1～2時間前に20分程ゆっくりと入浴するとリラックスもでき、ちょうど寝るころに眠気がきます。



### 実行するためのヒント どんなことならできそうですか

#### 朝・・・眠気を払いエンジンをかける

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 目覚めたら10分以内に起きる | <input type="checkbox"/> ベランダ(外)で光を浴びる |
| <input type="checkbox"/> 15分くらい散歩する     | <input type="checkbox"/> 軽い体操をする       |
| <input type="checkbox"/> シャワーを浴びる       | <input type="checkbox"/> 音楽をかける        |
| <input type="checkbox"/> 朝食をとる          |  |

#### 昼・・・夜によく眠るための準備

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> コーヒーや濃い緑茶は午後は控える | <input type="checkbox"/> 昼寝は3時までに30分以内  |
| <input type="checkbox"/> 夕方に30分程度の運動をする   | <input type="checkbox"/> 買い物には自転車か歩いて行く |
| <input type="checkbox"/> 昼休みに少しでも屋外に出る    |   |

#### 夜・・・寝る前のリラックス

- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 夕食は寝る3時間前までに終える                   | <input type="checkbox"/> 寝酒をやめる |
| <input type="checkbox"/> 寝る1、2時間前までにぬるめのお風呂にゆっくりつかる        |                                 |
| <input type="checkbox"/> 暗めの照明(蛍光灯を白熱灯に、小さなワット数、フロアランプを使う) |                                 |

## 睡眠時間を短くして深く眠る（睡眠制限法）

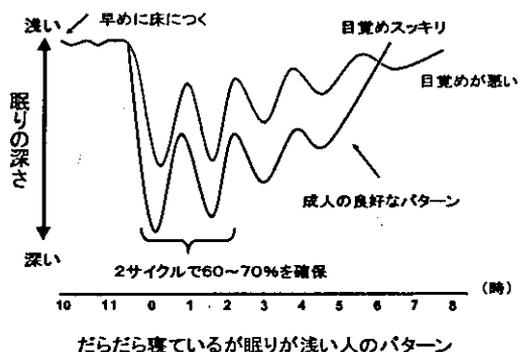
眠るために早めに床につく  
睡眠不足を昼寝で補う  
熟睡できないので朝ぐずぐず寝てしまう  
身体だけでも休めようと長く横になる

思いあたる

眠る時間を短くする

眠りには周期があり、ほぼ90分ごとに深くなったり浅くなったりしています。普通は最初の2周期で必要な睡眠量の大半をとってしまいます。

でも寝床ですごす時間が長くなると、眠りは浅くなり夢が多くなります。長く眠ろうとだらだらすることで、睡眠の質が悪くなってしまいます。



こんな時は思い切って、眠る時間を短くすると効果があります。

最初の数日が勝負ですが、比較的簡単に実行でき、熟睡感も得られる方法です。

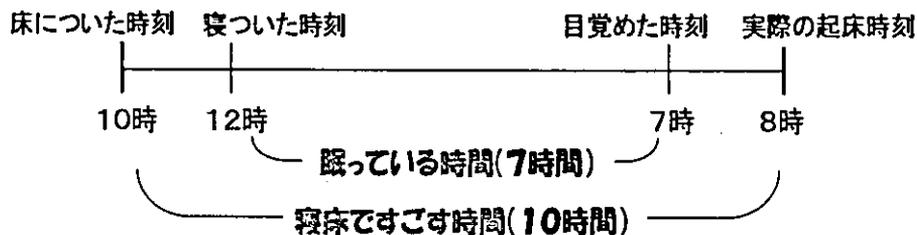
ただ、6時間以下には短くしないように。

次のステップにそって行ってみましょう。

### ステップ1 睡眠効率を計算

寝床ですごす時間のうち、実際に眠っている時間の割合が、睡眠効率です。

10時に床について、12時に寝つき、翌朝7時に目覚めて、8時に寝床から出た場合は、睡眠効率は70%です。



$$\text{睡眠効率} = \frac{7\text{時間}}{10\text{時間}} \times 100 = 70\%$$



### あなたの場合

床につく時刻 ( ) 時 寝つく時刻 ( ) 時

目が覚める時刻 ( ) 時 実際の起床時刻 ( ) 時

眠っている時間

**睡眠効率**

$$\frac{( ) \text{ 時間}}{( ) \text{ 時間}} \times 100 = ( ) \%$$

寢床ですごす時間

## ステップ2 朝は定刻に起き、睡眠効率が85%以上になるまで就床時間を遅くする

### ●就床時刻を1時間遅くする

前述の例で、床につく時刻を11時にすると、7/9時間で睡眠効率は77.8%になります。

### ●目がさめたら思い切りよく起きる

さらに、もし目覚めた7時にすぐ起きたら、睡眠効率は7/8時間で87.5%に改善します。入眠時刻が遅くても朝は定刻に起きるのがポイントです。



あなたの睡眠効率を85%以上にするには

床につく時刻を ( ) 時

実際の起床時刻を ( ) 時

そうすると睡眠効率は

$$\frac{( ) \text{ 時間}}{( ) \text{ 時間}} ( ) \%$$

## ステップ3 睡眠効率が5日連続90%以上になったら、30分早めに就寝する

これは最初に睡眠制限法を考案したスピールマンという人の方法です。早く就寝することがよく眠れたことへのご褒美になっています。

### 実行のポイント

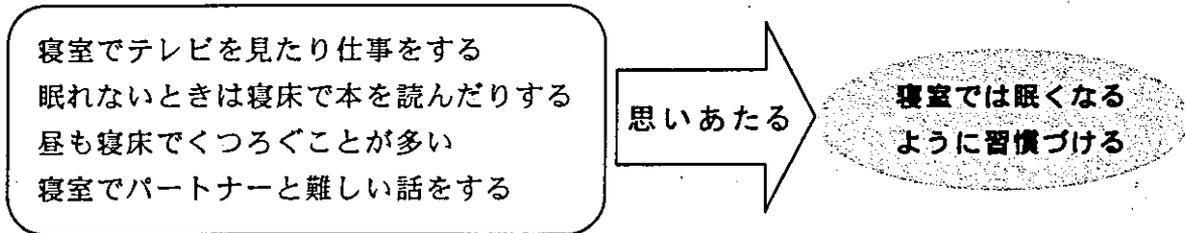
- 無理に眠ろうとしない
- 一晩の不眠をこわがらない
- 日中はいつもどおりに仕事や活動を続ける
- 寝室から時計を取り除く



### 実行するためのヒント どんなことならできそうですか

- 就床の時刻を30分~1時間遅くする
- 目覚めたらすぐ起きる
- 昼寝は3時まで30分以内
- 眠くてもテキパキ動く

## 寝室では眠ることを最優先(刺激統制法)



### 寝室では眠ることを最優先

寝室でテレビを見たり本を読んだり、ゴロゴロしたりしていると、「寝室で目がさめている癖」がつき、眠れなくなってしまいます。

寝室では眠くなるように習慣（条件）づけることが大切です。これは実行できれば70～80%の人に効果があるお勧めの方法です。

### 寝室で眠くなるように習慣づける方法

#### 1. 寝床は眠るためだけに使う

寝床と眠ることを条件づけるための原則。寝床で読書をしたりテレビを見たりしないように。

#### 2. 眠くなってから寝室に行く

眠くないのに床について眠ろうとすると、かえって目がさめてしまいます。

#### 3. 15分寝つけなかったら、別な部屋に行き静かに過ごす

寝つけなかったらできれば別の部屋へ行き、眠くなったら寝室へ戻ります。それが無理なら寝床から出て座って静かに他のことをします。寝つけない時はこれを繰り返します。夜中に目がさめた時も同じようにします。断行するには努力が必要ですが、実行すれば効果的です。



### 実行するためのヒント どんなことならできそうですか

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 眠くなってから寝室に行く       | <input type="checkbox"/> 昼寝はしない      |
| <input type="checkbox"/> ベッドで食べたりテレビを見たりしない | <input type="checkbox"/> 朝は決めた時間に起きる |

#### 4. 前夜眠れなくても、朝は同じ時刻に起きる

リズムを取り戻すために、朝は同じ時刻に起きます。起きたらぐずぐずせず光を浴びて、しなければならぬことをテキパキとこなします。  
これで身体も目覚めます。

#### 5. 原則的に日中は昼寝を避ける

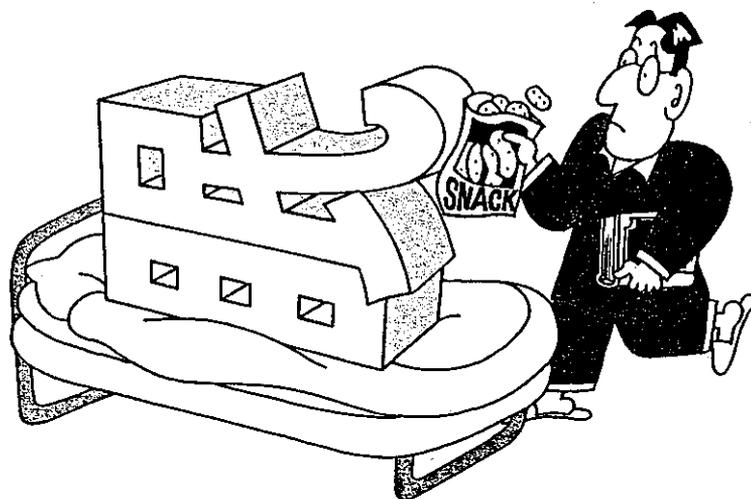
午後2時前の15分程度の仮眠は眠気の解消に有効ですが、睡眠不足の時でも、午後3時過ぎのうたた寝は避けるのが無難です。

### 眠るための環境は大丈夫？

寝室で眠くなるように条件づけるには、照明や寝具などの環境も大切です。誰でも知っている常識かもしれませんが、再度確認しましょう。



- 室温は暑すぎず、寒すぎず適温
- 静かで騒音になやまされることはない
- かけ布団は重すぎず、マットは快適
- まくらの高さや柔らかさは適当
- 照明は暗くじゃまにならない
- 一緒に寝ている人がうるさくはない



# 寝る前にリラックスする

誰でも、気がかり、心配事、ストレス、憂うつなどがあれば、こころも身体も緊張して眠りにくくなります。しかし、いくら考えてもしかたのないこともあります。こんなときは、環境や行動を変えることで、少しでもリラックスできるように。

## 1. 環境を整える

家具やインテリアを工夫して、自分の家や自分の部屋を一番くつろげる場所にしましょう。

**照明を落とす** ・ ・ 夜は蛍光灯より白熱灯、間接照明でやや暗めにします  
読書にはフロアランプやスタンドを

**音を小さくする** ・ ・ 音も大きな刺激です。テレビやステレオなどの音は聞こえる程度におさえます

## 2. リラックスタイムを儀式化する

就寝前の最低1時間、できれば2時間はリラックスタイムにし、毎日同じことを同じように行うとリラックスしやすくなります。特に1～2時間前の入浴は効果的です。

夕食 ➡ 一服 ➡ 入浴 ➡ テレビ（読書）



### 行するためのヒント  どんなことならできそうですか

ぬるめのお風呂にゆっくり入る

夕食後は照明を暗くする

入浴後に軽いストレッチ

寝る前に腹式呼吸を20回

静かな心地よい音楽を流す

気楽な雑誌を見て過ごす

<照度を控える工夫>

照明器具に布をかぶせる

フロアランプにする

スタンドにする

スタンドを後ろ向きに置く

電球のワット数を小さなものにする