

NeuroSpace



東京メトロの皆さまへ

中間研修

睡眠改善プログラム



プログラムの流れ

睡眠計測期間(9/3~10/22)

★
9/3

初回研修



プログラム
スタート!

睡眠に関する
メルマガ



★
9/26

中間研修



睡眠レポートで
睡眠状態を確認



レポートをもとに
快眠方法を習得

おすすめの快眠
アクション配信
(計4回)



★
終了後

最終レポート
(メール配信)



(前半)
アプリでご自身の睡眠状態を
確認する期間

(後半)
サポートツールを活用し
睡眠改善に取り組む期間

プログラムの流れ

睡眠計測期間(9/3~10/22)



9/3

初回研修



プログラム
スタート！

睡眠に関する
メルマガ



9/26

中間研修



睡眠レポートで
睡眠状態を確認



レポートをもとに
快眠方法を習得



目的① 終了後

ご自身の睡眠課題や
伸びしろの理解
(メール配信)
(計4回)

目的②

睡眠改善に取り組むための
方法や考え方を理解

本日も話すること

- ① 睡眠レポートの見方
- ② データからみる良い睡眠をとるための方法
- ③ プログラム後半の進め方
- ④ 質疑応答

投影資料は後日配信いたします

01 睡眠レポートの見方



睡眠改善プログラム 中間研修

はじめに

睡眠計測をしてみても いかがでしたでしょうか？



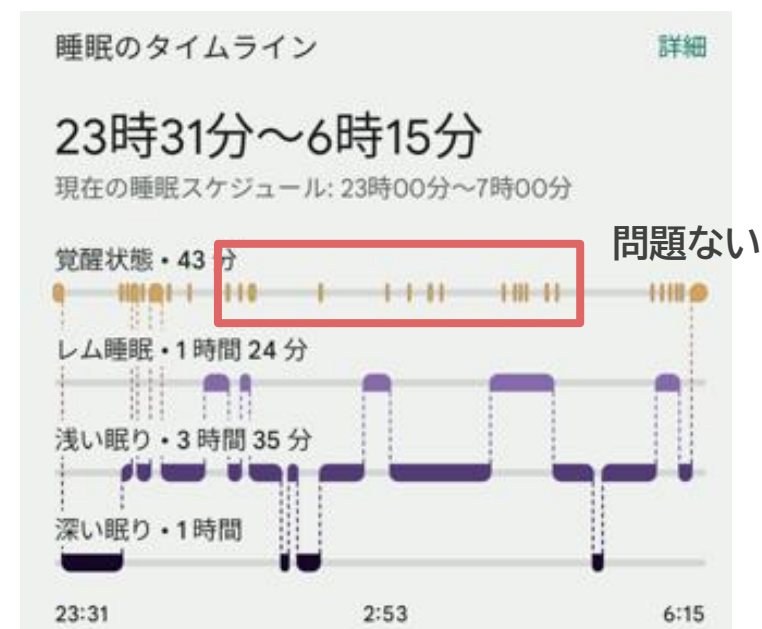
- ・睡眠データが見えて面白い
- ・思っていたより、睡眠時間が短い
- ・眠れていないと思っていたが、意外と眠れていた
- ・深い睡眠が少ない(または多い)と感じた
- ・自分の感覚があっていない時がある
- ・起床時スコアを見るのが楽しみになった
- ・Fitbitを着けることで睡眠への意識が高まった

よくいただくご質問

自分が思っていた以上に
覚醒時間が長いのはなぜ？



- ・Fitbitの特性上、覚醒を多めに検知する
 - ・寝ている間は、無意識の覚醒も発生する
 - ・Fitbitは、体の動きと心拍数で睡眠状態を判定するため、寝返りが覚醒と判定されるケースもある
- ※一晩の寝返りの回数は20～30回くらいです



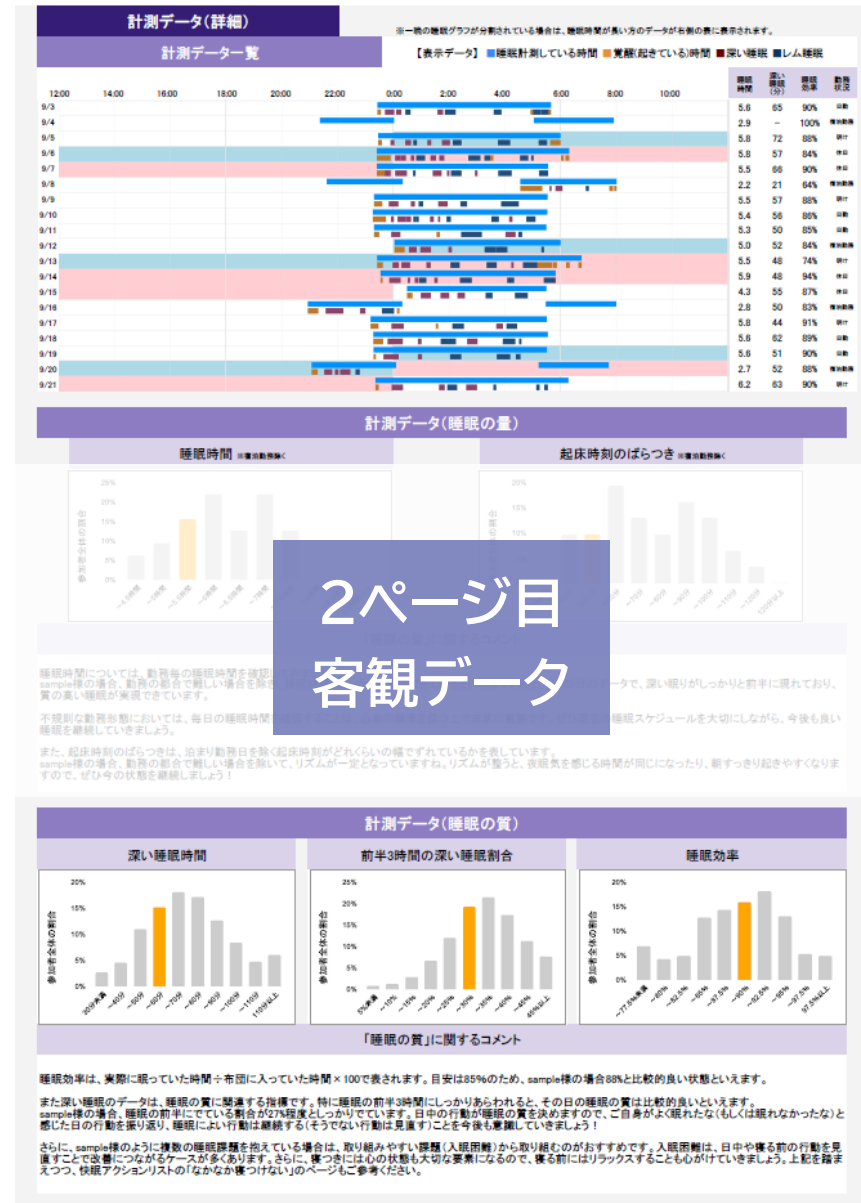
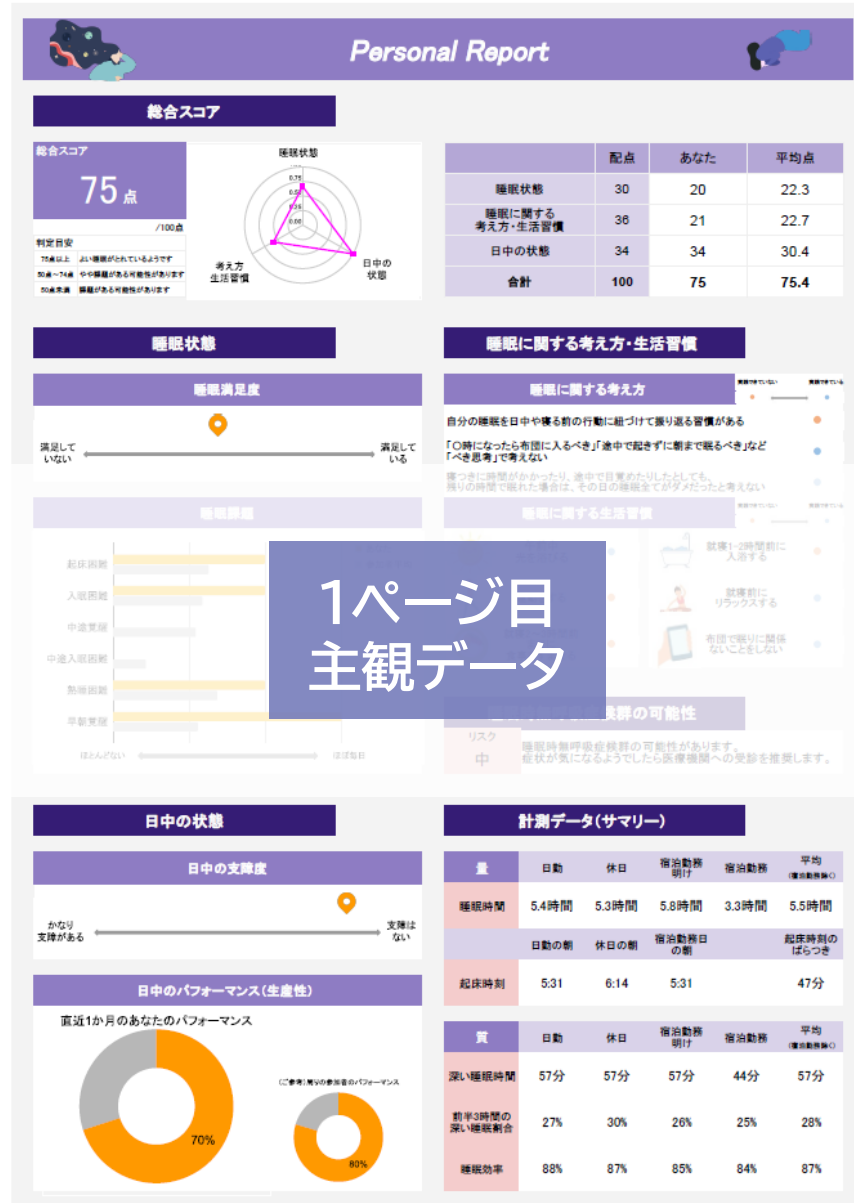
レポートの内容にそって ご自身の睡眠を振り返っていきましょう！

※レポートにデータの記載がない方は、

- ・計測されていない / アプリへの同期がされていない
- ・データベースの連携がうまくいっていない、などの可能性が考えられます。

support@neurospace.jpからフォローメールをお送りしておりますので、
こちらをご確認いただけますと幸いです。

レポートの構成



総合スコア

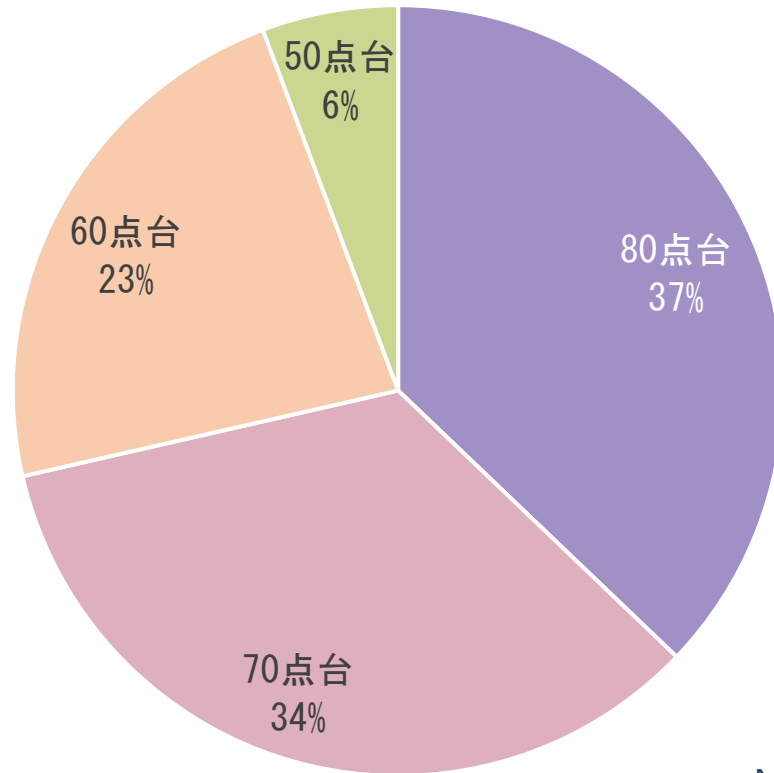


■ 睡眠状態 30点

■ 睡眠に関する
考え方・生活習慣 36点

■ 日中の状態 34点

総合スコアの全体傾向



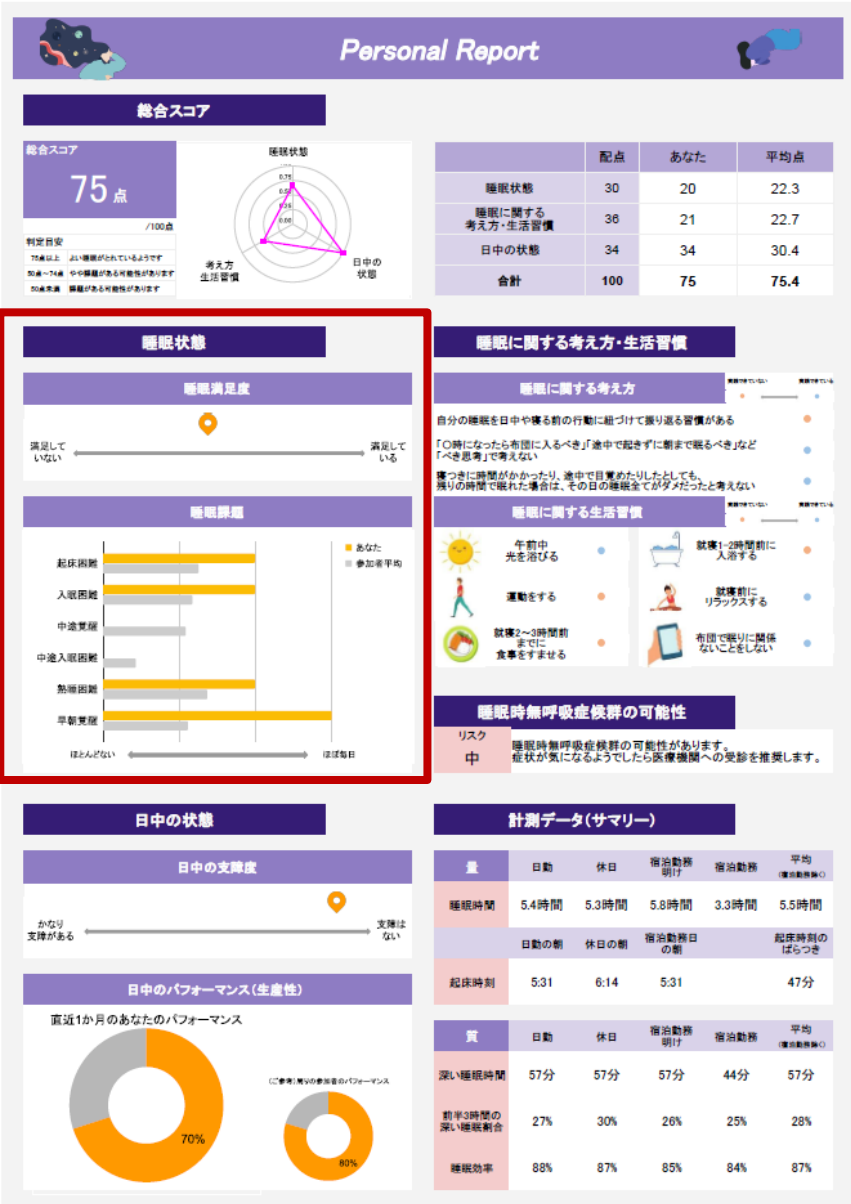
N=35

平均点:75点

最高点:89点

まずはスタート地点の状況と理解し
プログラム終了時にどう変化するか楽しみにしましょう！

睡眠状態



睡眠満足度(10段階)

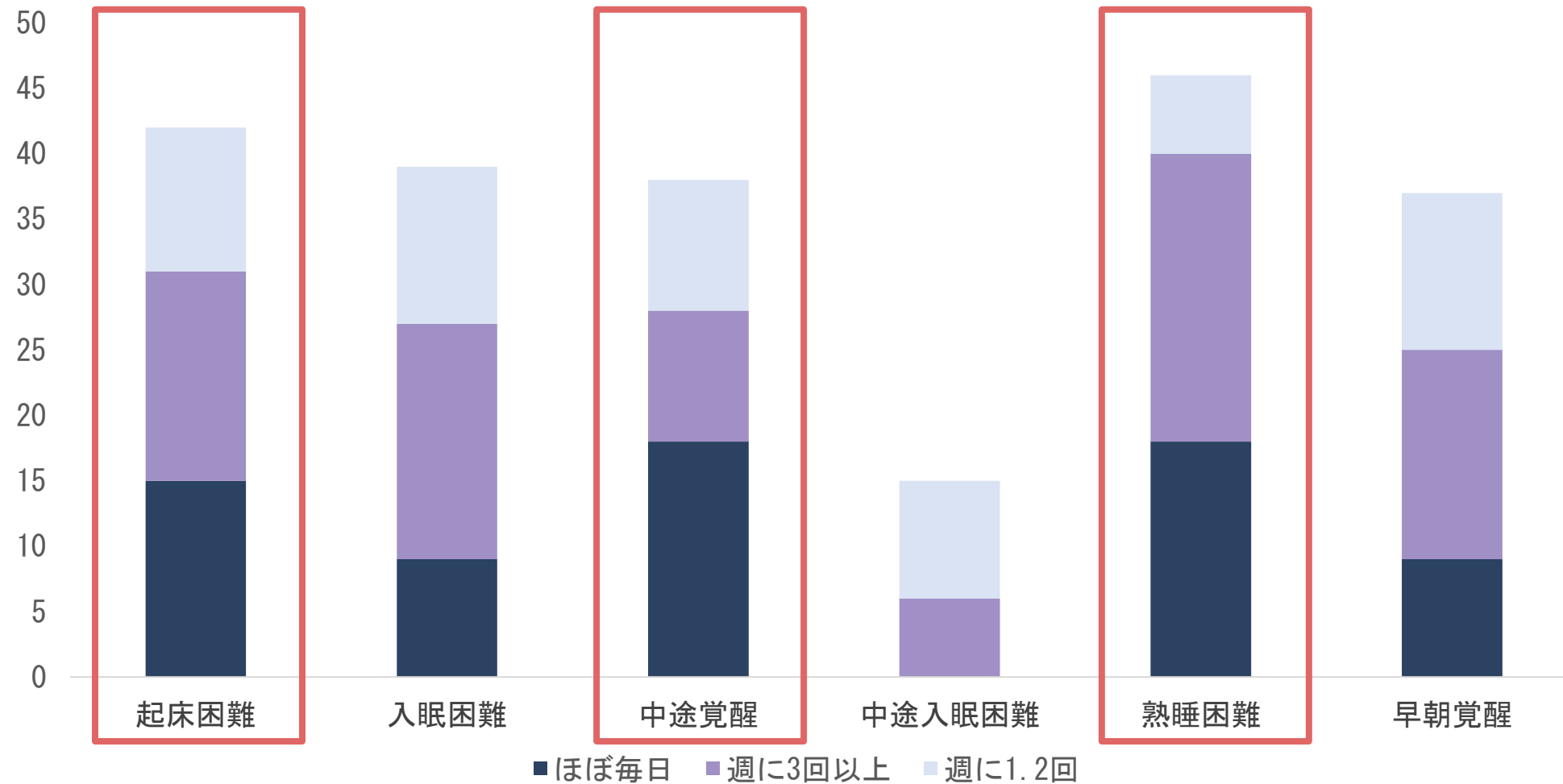
睡眠課題

- 起床困難: スッキリ起きられない
- 入眠困難: 寝つくまでに30分以上かかる
- 中途覚醒: 途中で起きてしまう
- 中途入眠困難: 途中起きたあと、寝つけない
- 熟睡困難: 寝ても疲れがとれない
- 早朝覚醒: 自分が思っていたより早く目が覚める

睡眠課題の全体傾向

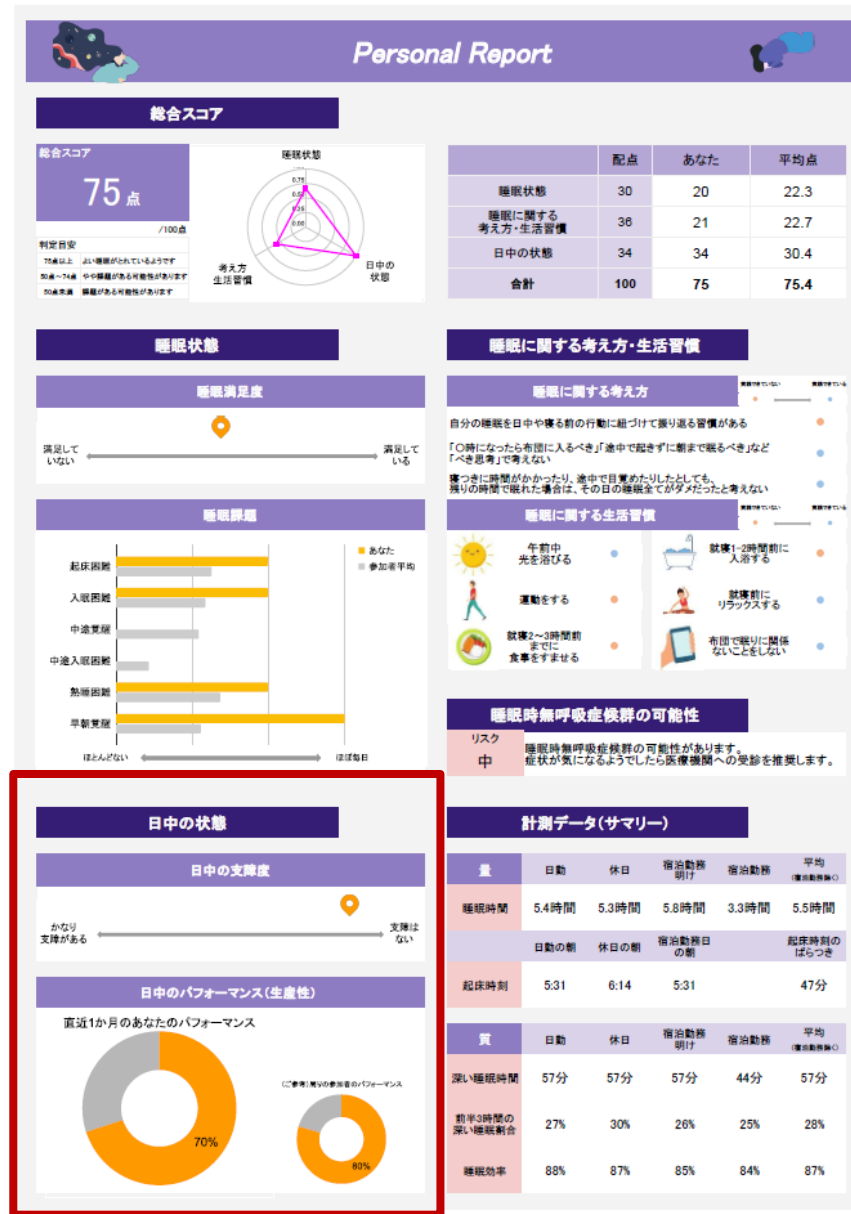
(点)

N=35



点数:皆様の事前アンケートの結果から、各課題の発生頻度を加重して算出しております

日中の状態



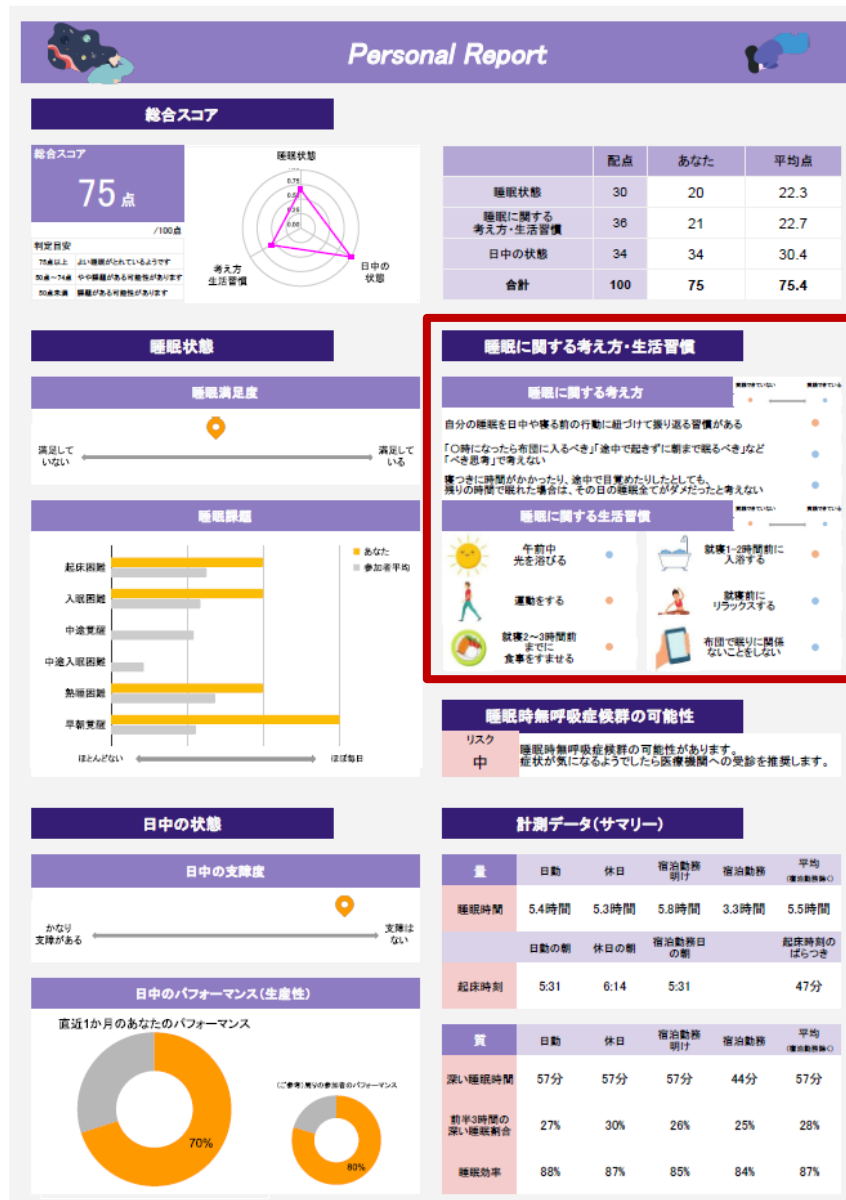
■ 日中の支障度(10段階)

■ 日中のパフォーマンス(生産性)

病気やけががないときに発揮できる
【仕事の出来を100%】とした場合の直近の状態

睡眠状態をみるうえでは
日中の状態の確認もとても重要です

睡眠に関する考え方や生活習慣



睡眠に関する考え方

睡眠に関する主な3つの考え方について
現在の状態を3段階で評価

● 週に3日以上 ● 週に1,2日 ● ほとんどない

睡眠に関する生活習慣

睡眠に影響を与える6つの習慣の
現在の実践度合いに応じて3段階で評価

● 週に3日以上 ● 週に1,2日 ● ほとんどない

すべての項目が●に近づくように
意識をしてみましょう！

睡眠時無呼吸症候群の可能性



睡眠時無呼吸症候群について

睡眠中に何度も呼吸が止まったり、浅くなったりして低酸素状態が発生する病気。

6つの設問から3段階で判定

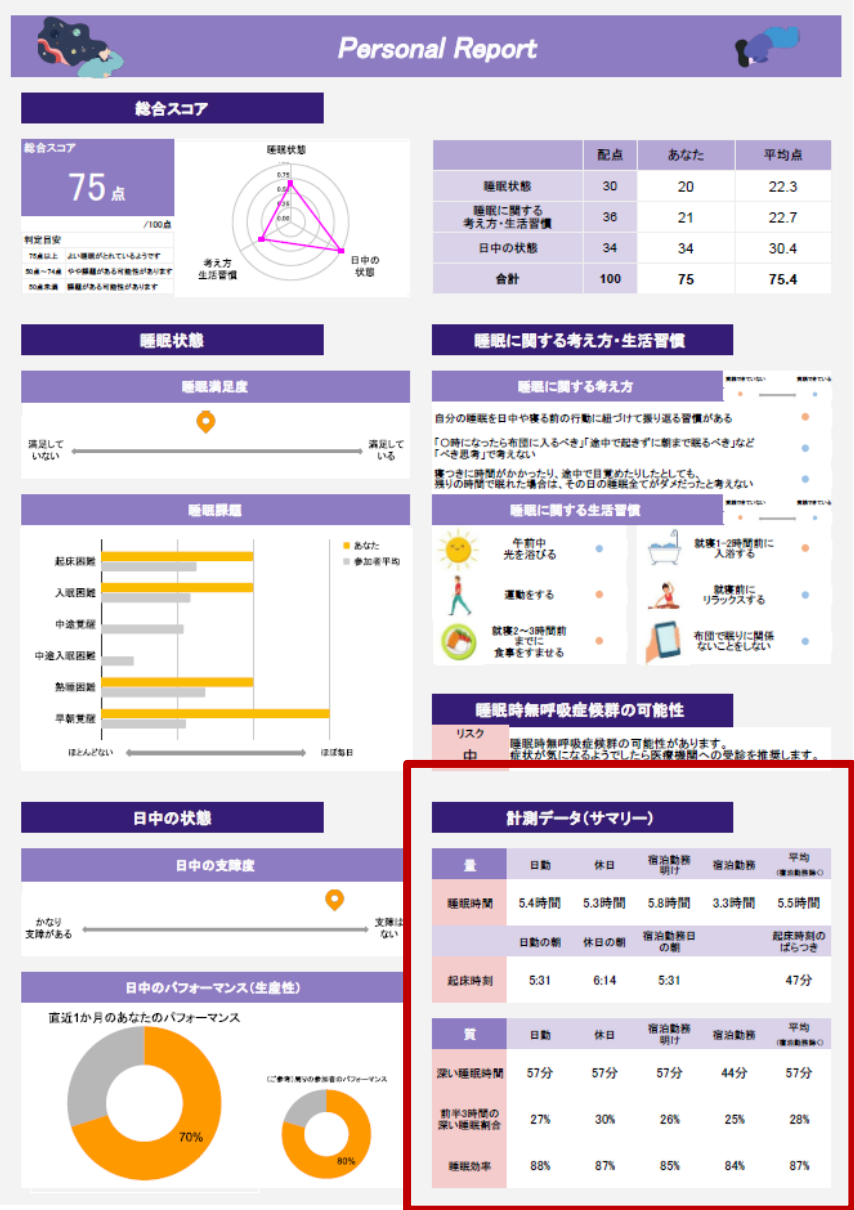
高:睡眠時無呼吸症候群の可能性が極めて高い
医療機関への早めの受診を推奨
※既に治療中の方も表示されている場合があります。

中:睡眠時無呼吸症候群の可能性あり
症状が気になる場合、受診を推奨

低:睡眠時無呼吸症候群の可能性は低い

※判定結果は、病気を診断するものではありません。

計測データ(サマリー)



■ 睡眠の量

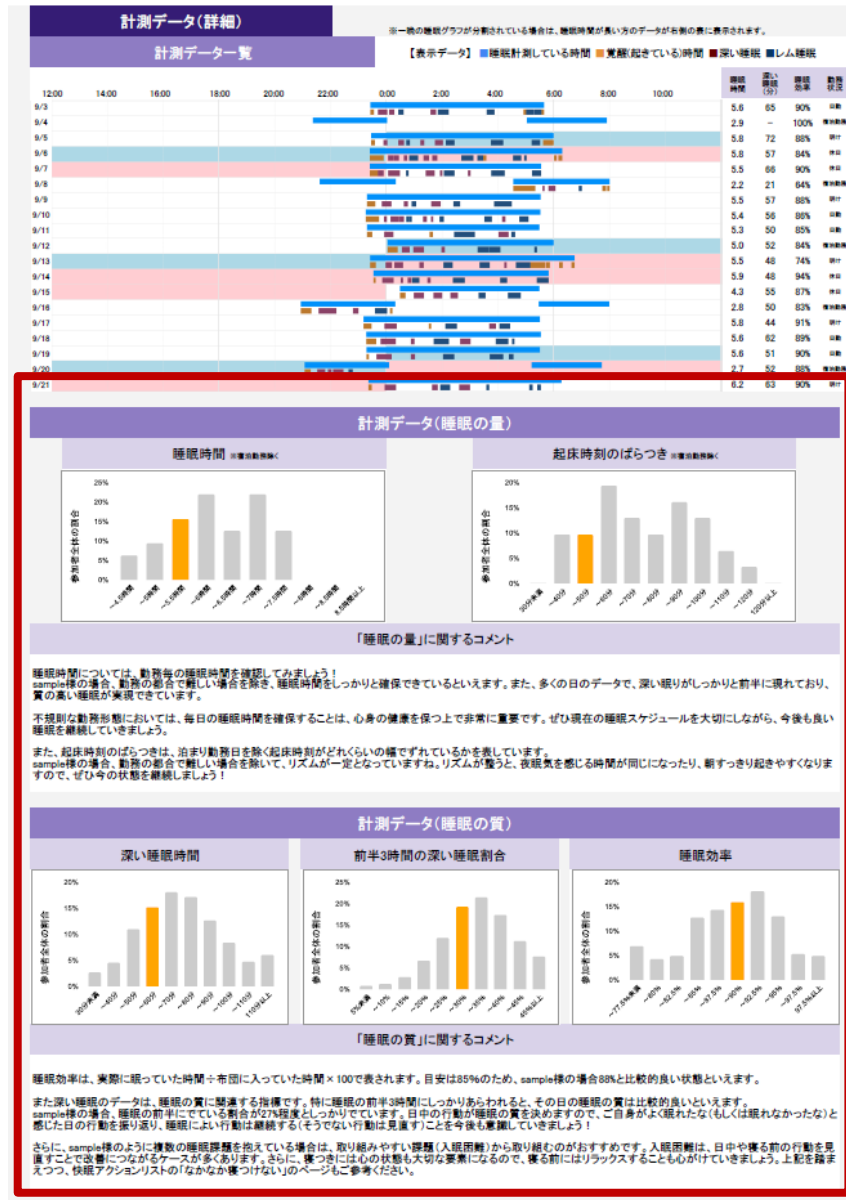
- ・睡眠時間:適正時間は個人差あり
- ・起床時刻のばらつき:少ないほうが○

■ 睡眠の質

- ・深い睡眠時間:多い方が○ ※個人差あり
- ・前半3時間の深い睡眠割合:多い方が○
- ・睡眠効率:多い方が○(目安85%以上)

(参考)睡眠効率:実際の睡眠時間÷布団にいた時間
どれくらい効率的に眠ることができたかを表す指標

計測データ(周りとの比較)



■ 睡眠の量

- ・睡眠時間:適正時間は個人差あり
- ・起床時刻のばらつき:少ないほうが○

■ 睡眠の質

- ・深い睡眠時間:多いほうが○ ※個人差あり
- ・前半3時間の深い睡眠割合:多いほうが○
- ・睡眠効率:多いほうが○(目安85%以上)

グラフ:あなたのデータ:オレンジ

他の参加者のデータ:グレー

コメント:データを基にした個別のコメントとなりますので、ご参考にしてください

02

データからみる

良い睡眠をとるための方法

(ケーススタディ)



睡眠改善プログラム 中間研修

より良い睡眠をとるためのステップ

START



自分の状態や
伸びしろに気づき
(振り返り)

Fitbitの睡眠データや
主観の評価、日中の行動を
あわせて振り返る

今までと違う
パターンを試して
(実践)

ご自身に最適な睡眠時間や
生活習慣を探索・実践する

よいパターンを
身につける
(継続)

ご自身の生活スタイル
に沿うように継続する

GOAL !



より良い睡眠をとるためのステップ

GOAL !

ご自身の生活スタイル
に沿うように継続する

よいパターンを
身につける
(継続)

ご自身に最適な睡眠時間や
生活習慣を探索・実践する

今までと違う
パターンを試して
(実践)

Fitbitの睡眠データや
主観の評価、日中の行動を
あわせて振り返る

自分の状態や
伸びしろに気づき
(振り返り)

START



せっかくの機会ですので、 他の方の睡眠データも見てみましょう



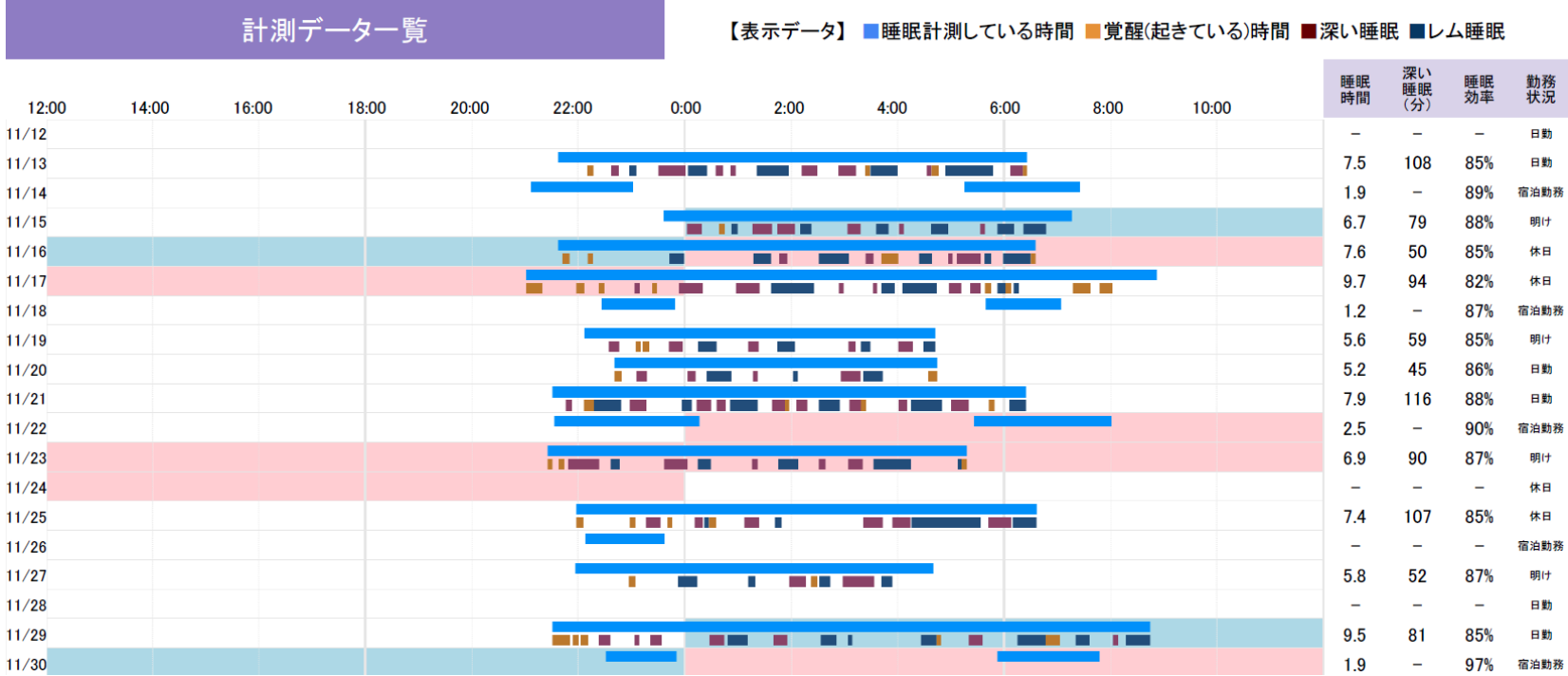
ポイント

- ・他の方との睡眠の違いをみる
- ・ご自身のデータとの共通点がないかみる
- ・自分に置き換えた時にどんな行動をとると良さそうか考える

※データは全て匿名でのご紹介になります

(過去のプログラム参加者のデータをご紹介している場合もあります)

ケース1



どんな特徴がみられるでしょうか？

データの見方

(1段目) ■ 睡眠計測時間

(2段目) ■ 深い睡眠 ■ レム睡眠 ■ 覚醒 □ 浅い睡眠

不規則(シフト)勤務で意識するポイント

睡眠時間 (量)

- ・日々の睡眠時間
→ 交替勤務の場合、睡眠時間が不足しがちなので、勤務間の睡眠時間はしっかり確保

睡眠 スケジュール ≡ リズム

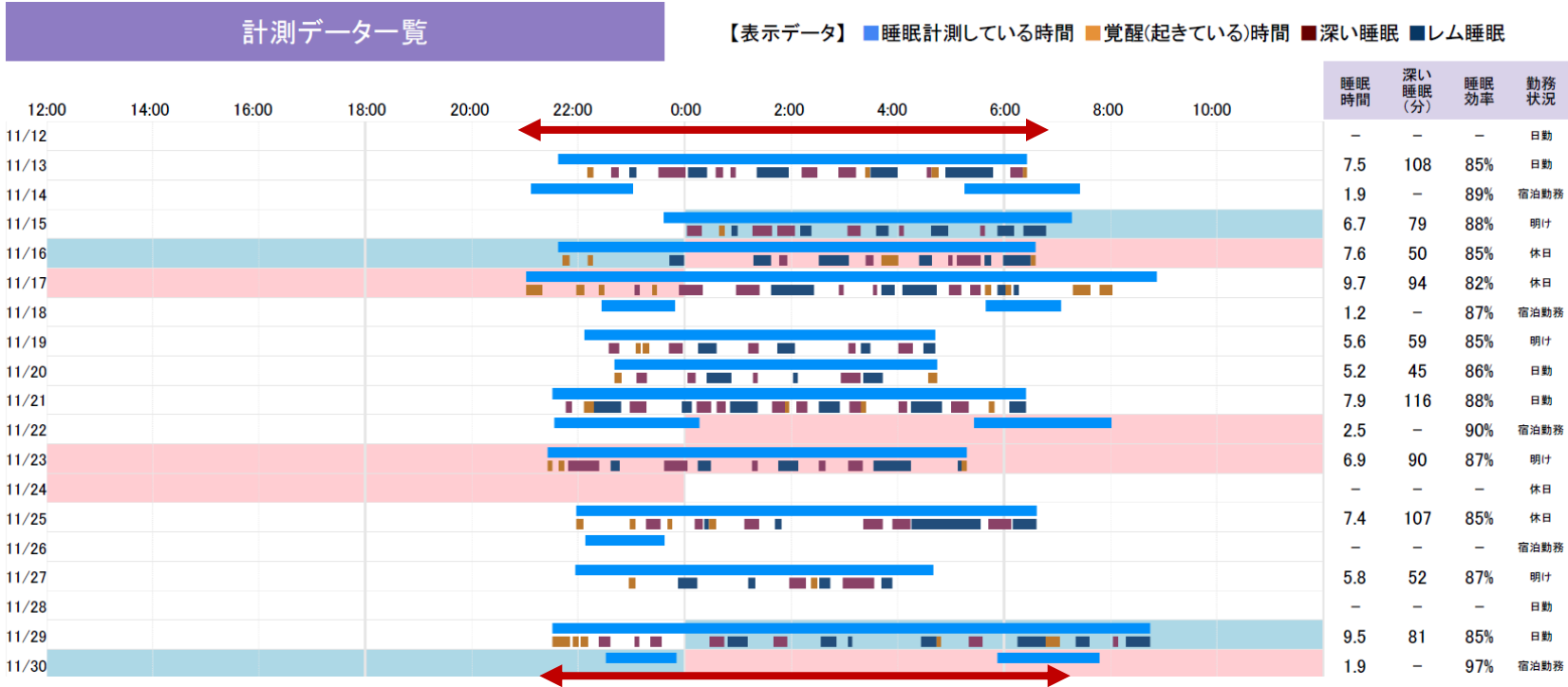
- ・いつ就寝/起床するか
→ 泊り勤務を除き、どのような睡眠スケジュール(リズム)をつくっていくのか

睡眠の質

- ・睡眠効率や深い睡眠
→ 限られた睡眠時間の質を高めるために**生活習慣**や**考え方**が大切になります

これらの観点に沿ってデータをみてみましょう！

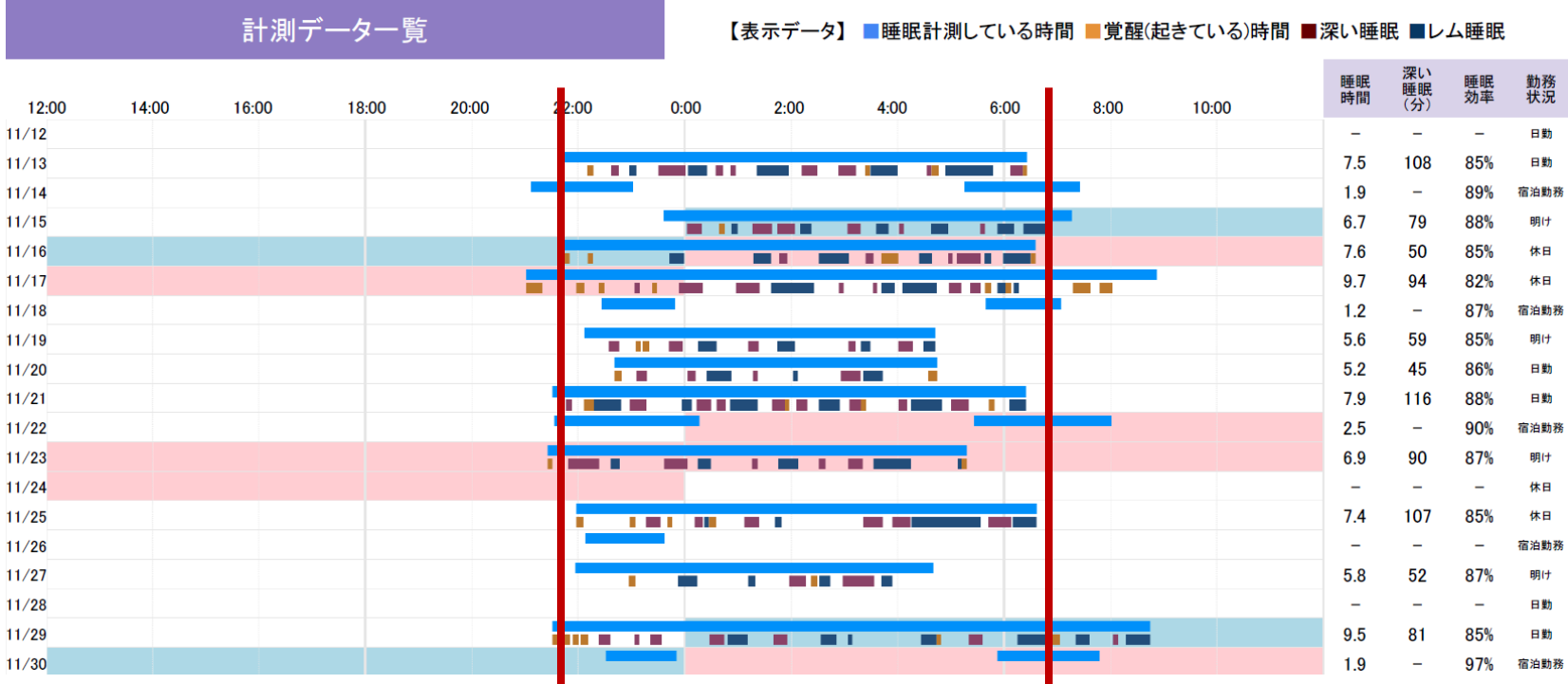
ケース1



量

泊り勤務以外の日は、睡眠時間を毎日一定量確保している

ケース1



スケジュール

泊り勤務の日を除いて、就寝時間と起床時刻が一定

ケース1

計測データ(サマリー)					
量	日勤	休日	宿泊勤務 明け	宿泊勤務	平均 (宿泊勤務除く)
睡眠時間	7.5時間	8.2時間	6.3時間	2.5時間	7.3時間
	日勤の朝	休日の朝	宿泊勤務日 の朝	起床時刻の ばらつき	
起床時刻	4:33	6:14	7:26	80分	

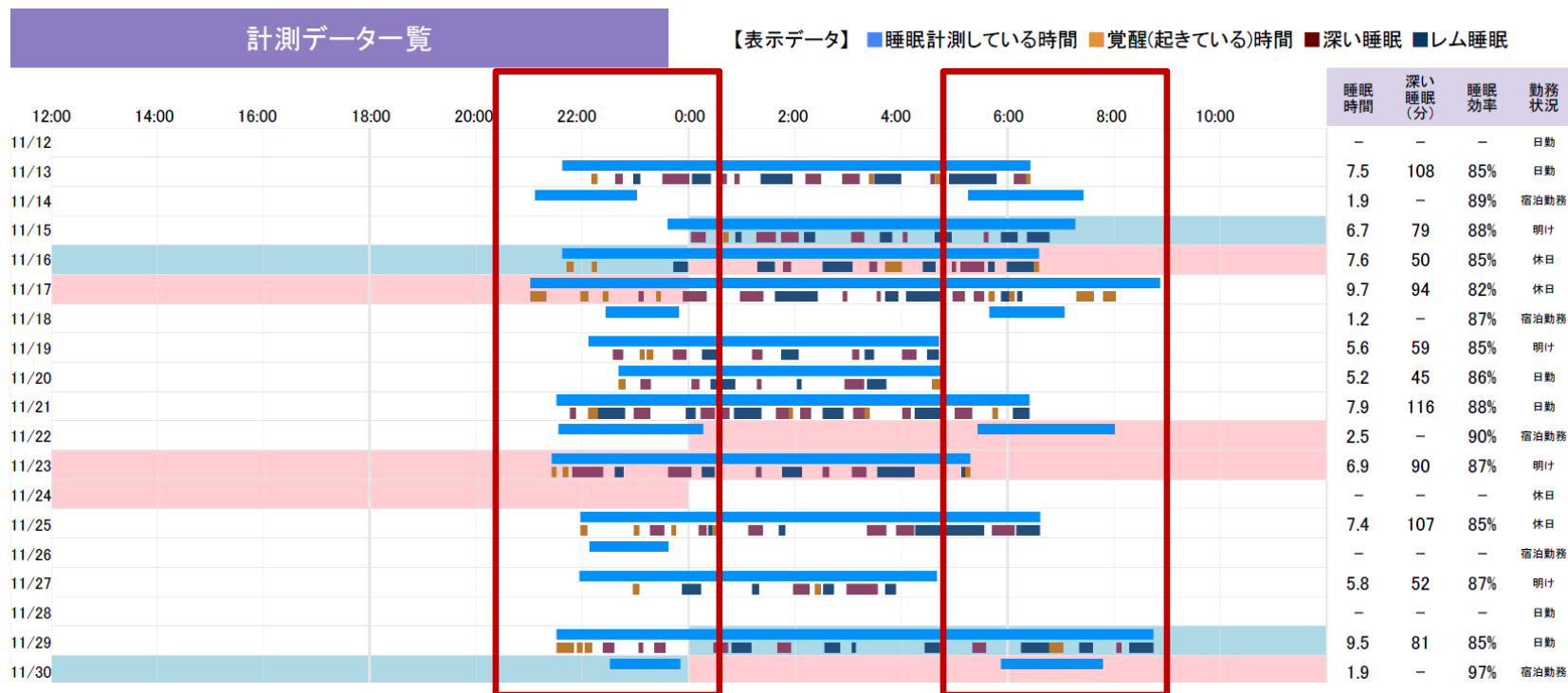
質	日勤	休日	宿泊勤務 明け	宿泊勤務	平均 (宿泊勤務除く)
深い睡眠時間	88分	84分	70分	—	81分
前半3時間の 深い睡眠割合	22%	16%	27%	—	22%
睡眠効率	86%	84%	87%	90%	86%



質

深い睡眠時間や睡眠効率の%、生活習慣の実施頻度もよい状態

ケース1



さらに

泊り勤務時も、勤務前＋勤務後の仮眠をしっかりとっている

補足:よくいただくご質問



レム睡眠や浅い眠り、深い眠りは、
どれくらい取れていればよいのでしょうか？

(個人差はありますが)

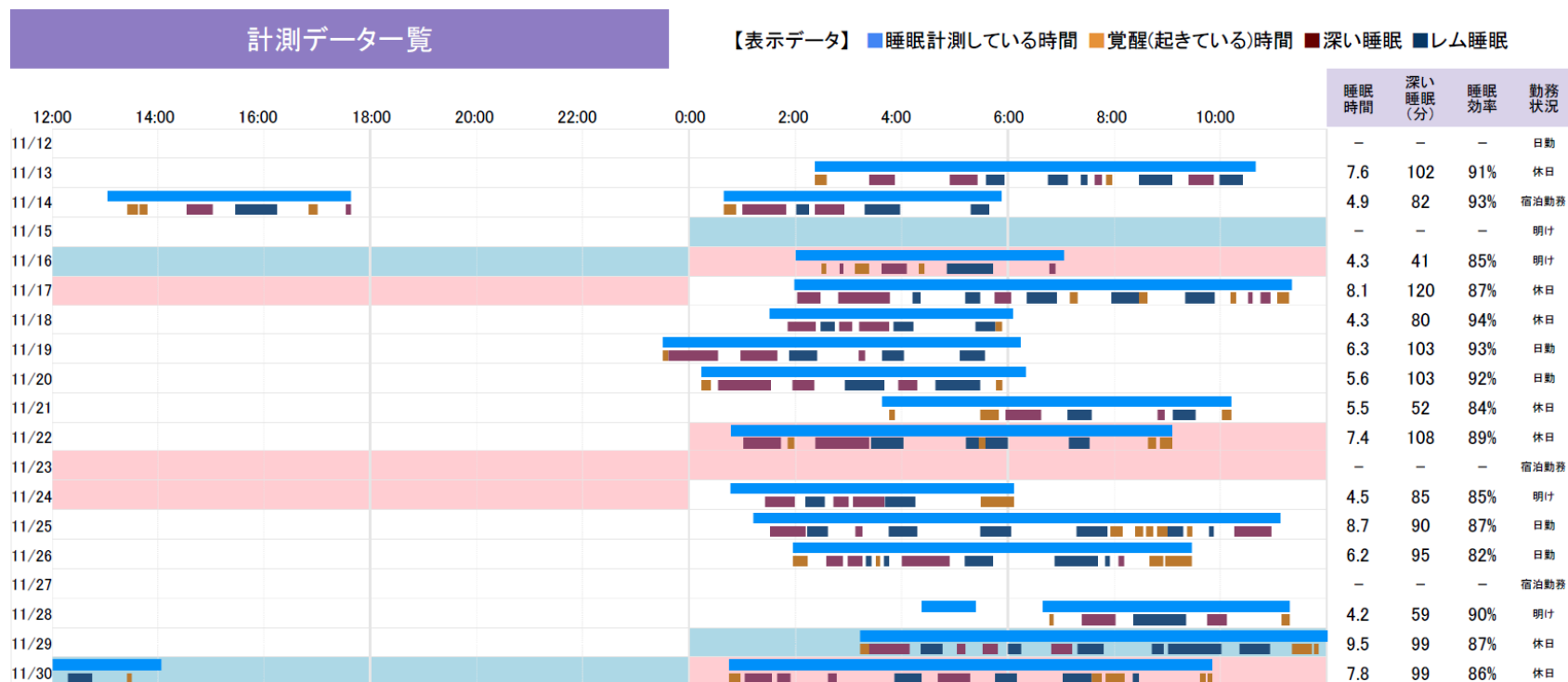
レム睡眠:浅い眠り:深い眠り =
2:6:2

深い睡眠が1時間未満だからといって、
あまり眠れていないと感じる必要はありません！



↑ ここを押す！

ケース2



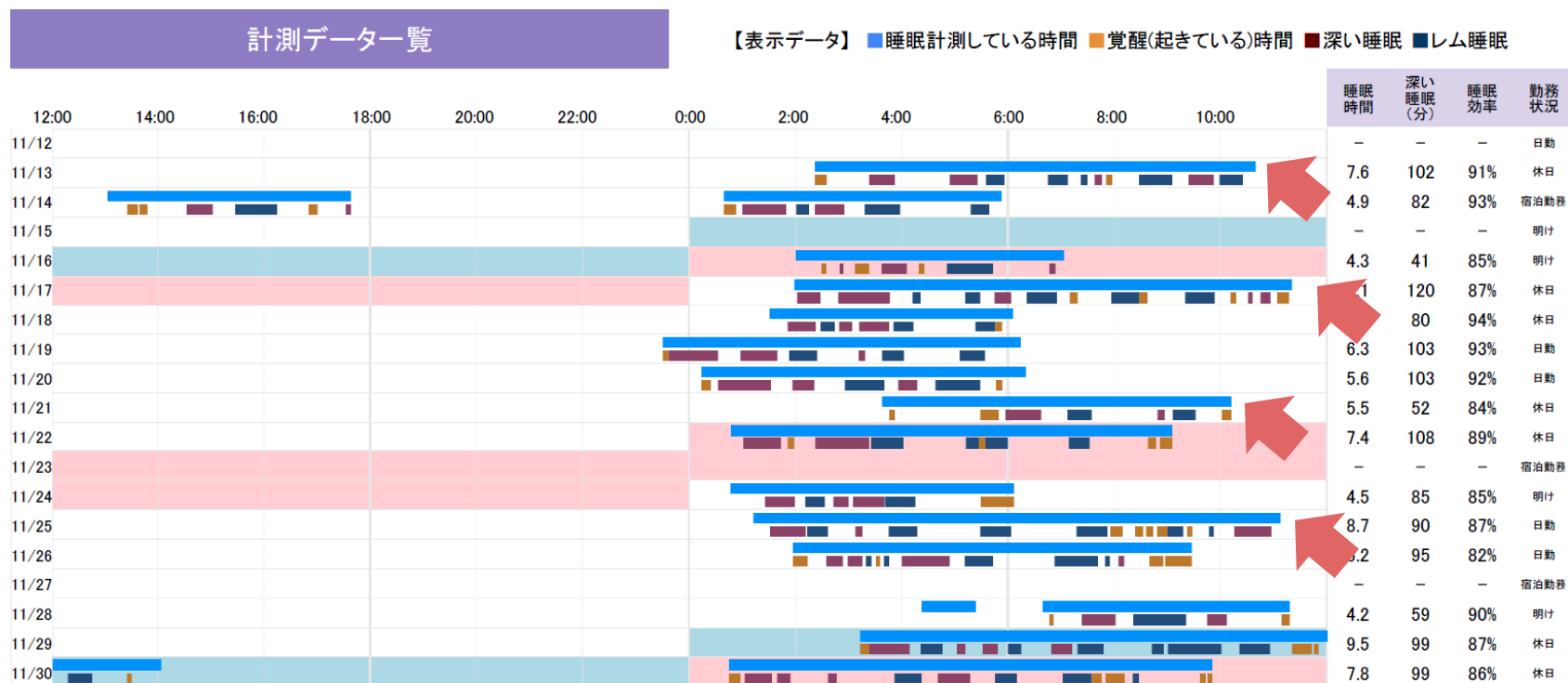
どんな特徴がみられるでしょうか？

データの見方

(1段目) ■ 睡眠計測時間

(2段目) ■ 深い睡眠 ■ レム睡眠 ■ 覚醒 □ 浅い睡眠

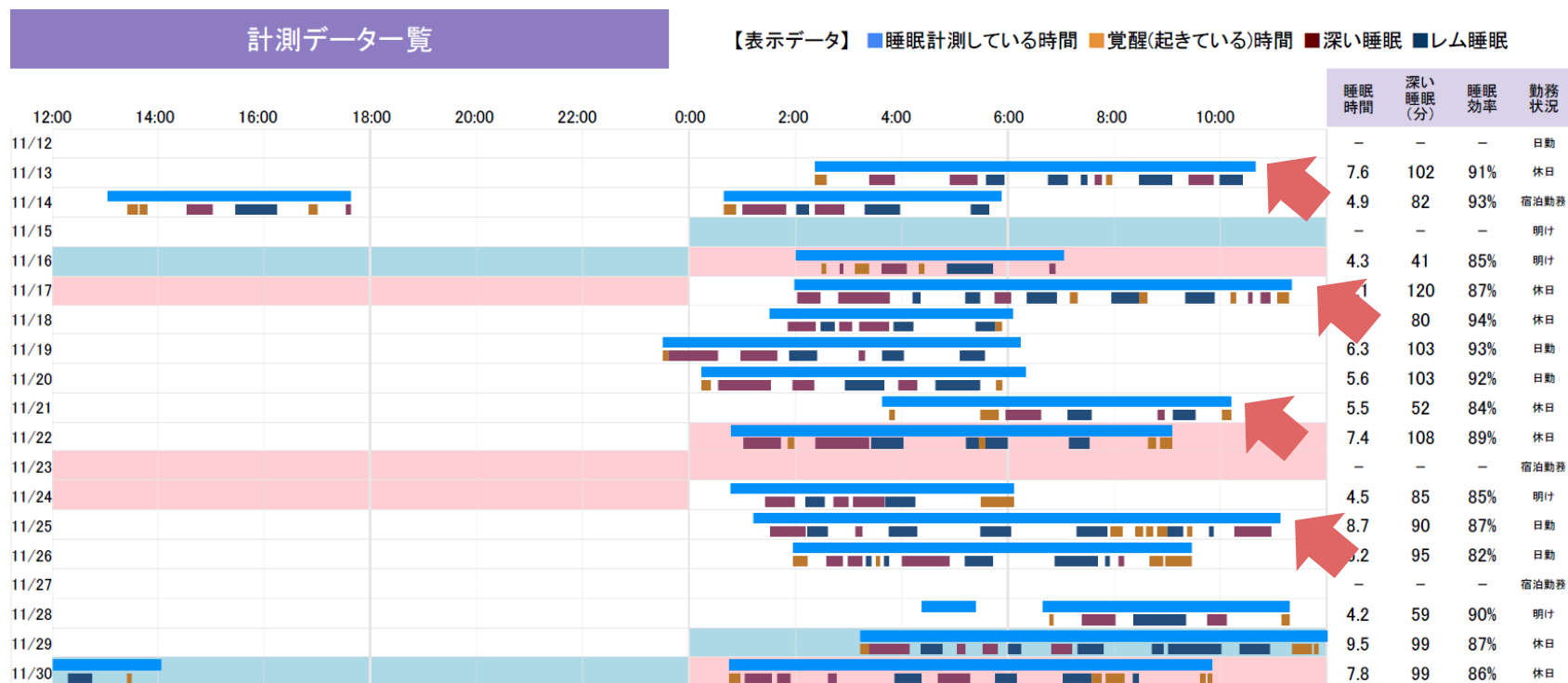
ケース2



■ポイント

- ・おもに休日で起床時刻にばらつきがみられる

ケース2

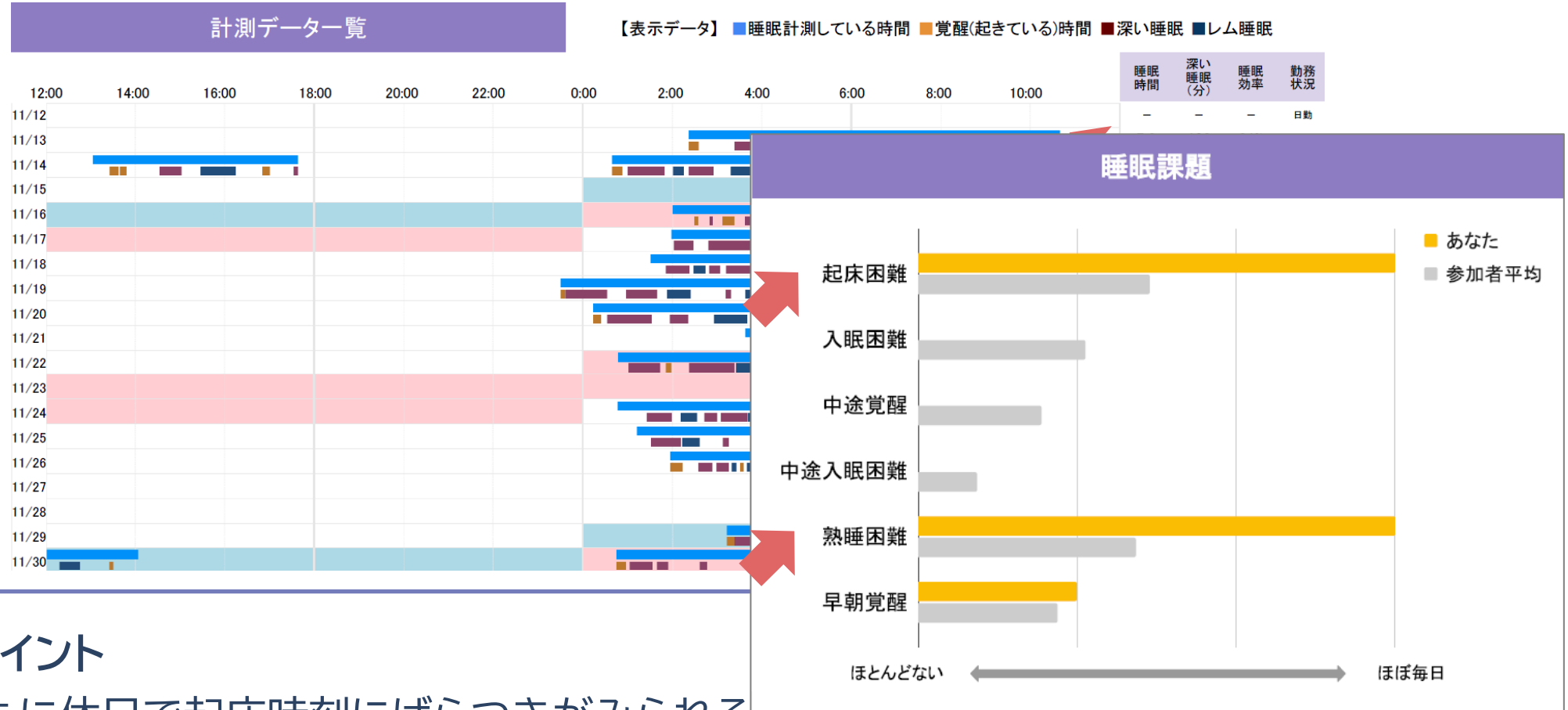


■ポイント

・おもに休日で起床時刻にばらつきがみられる

→前後の日で起床時間が大きく異なると、「体内時計のリズム」が整えにくくなる

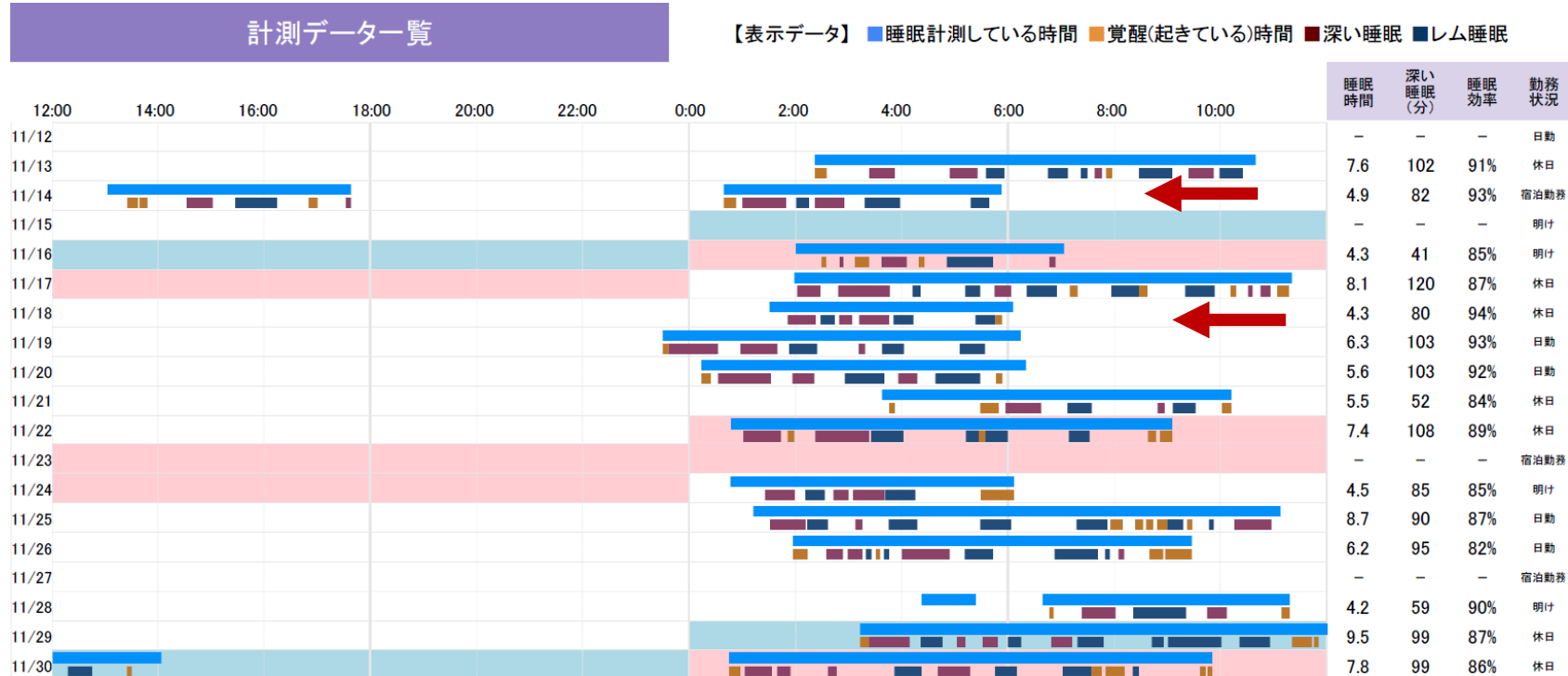
ケース2



ポイント

- ・おもに休日で起床時刻にばらつきがみられる
→前後の日で起床時間が大きく異なると、「体内時計のリズム」が整えにくくなる
スッキリ起きられない(起床困難)、寝ても疲れが取れない(熟睡困難)に
繋がってしまいやすくなる

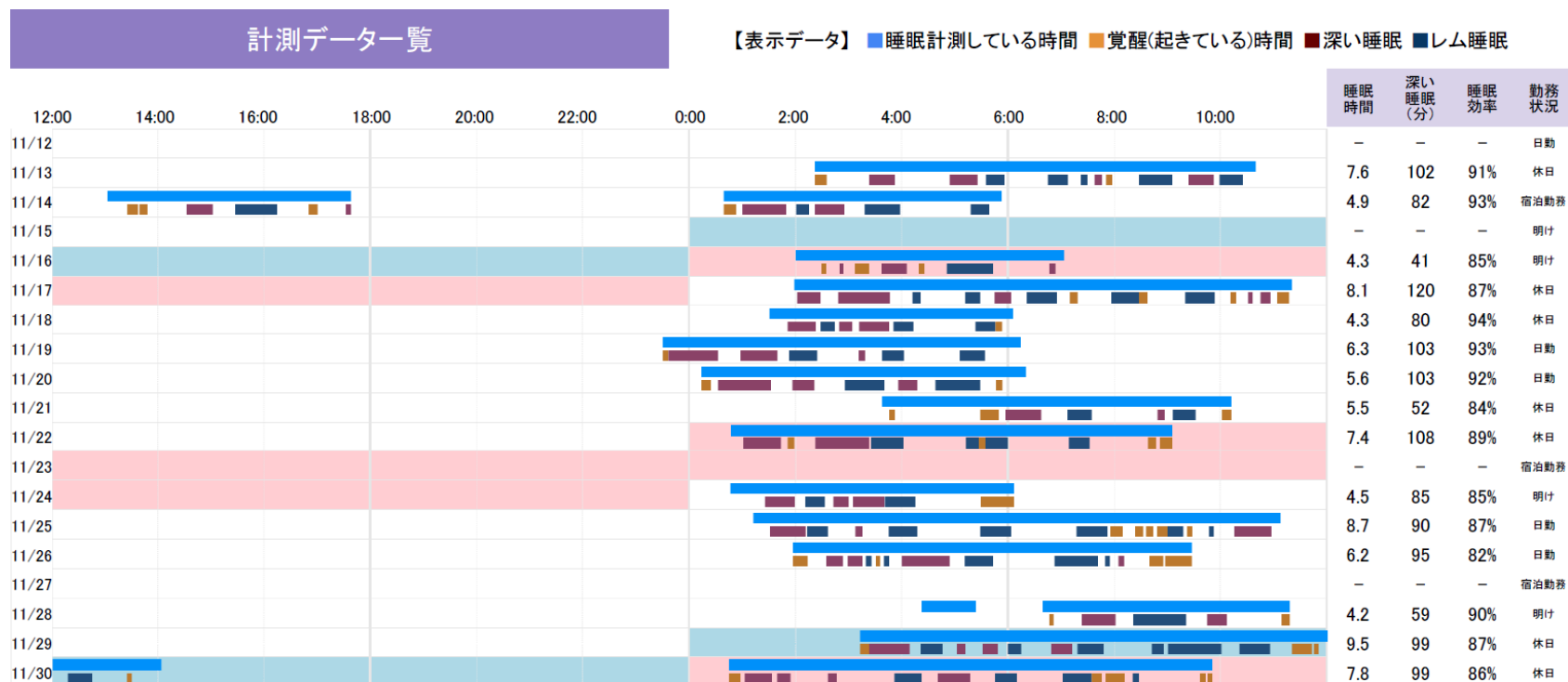
ケース2



改善
ポイント
1

(泊り勤務日は除き)起床時間は2時間の幅におさめる
その分、就寝時間を前倒しして、睡眠時間を確保する

ケース2



改善
ポイント
2

長めに眠れそうなときは、二度寝のテクニックを使う

リズムを崩さずに睡眠時間を補う方法

二度寝のテクニック

いつもと同じ起床時間に起きる

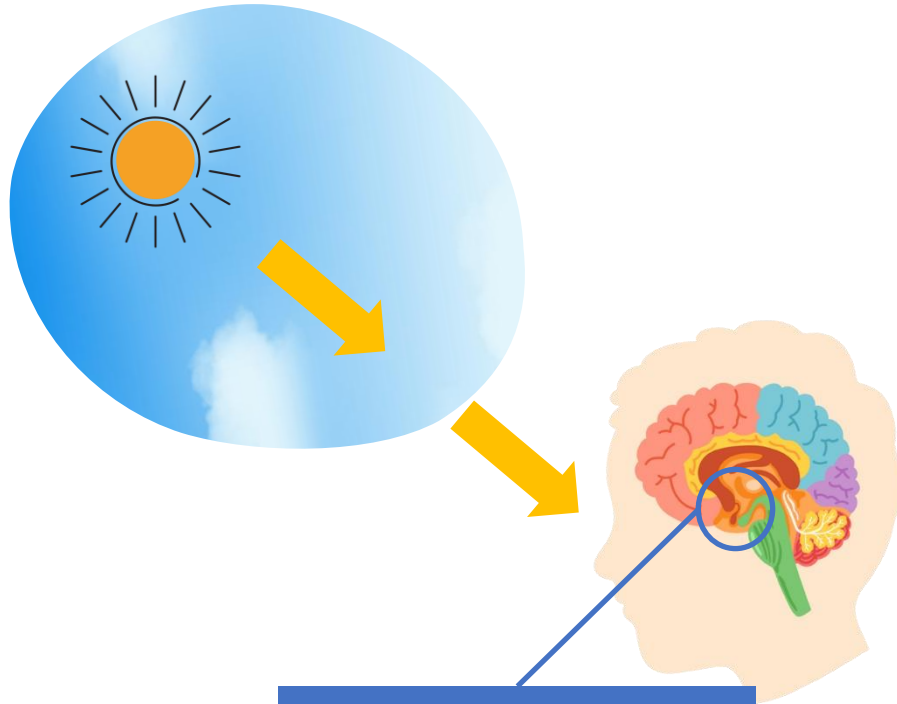
→日光を浴びる



リズムを整えるために

光を浴びて体内時計をリセットする

光の刺激は目の網膜を通して脳に届く
2,500ルクス以上の光を浴びる×20分程度



視交叉上核
(体内時計)

光を浴びることで
体内時計はリセット



リズムを崩さずに睡眠時間を補う方法

二度寝のテクニック

いつもと同じ起床時間に起きる

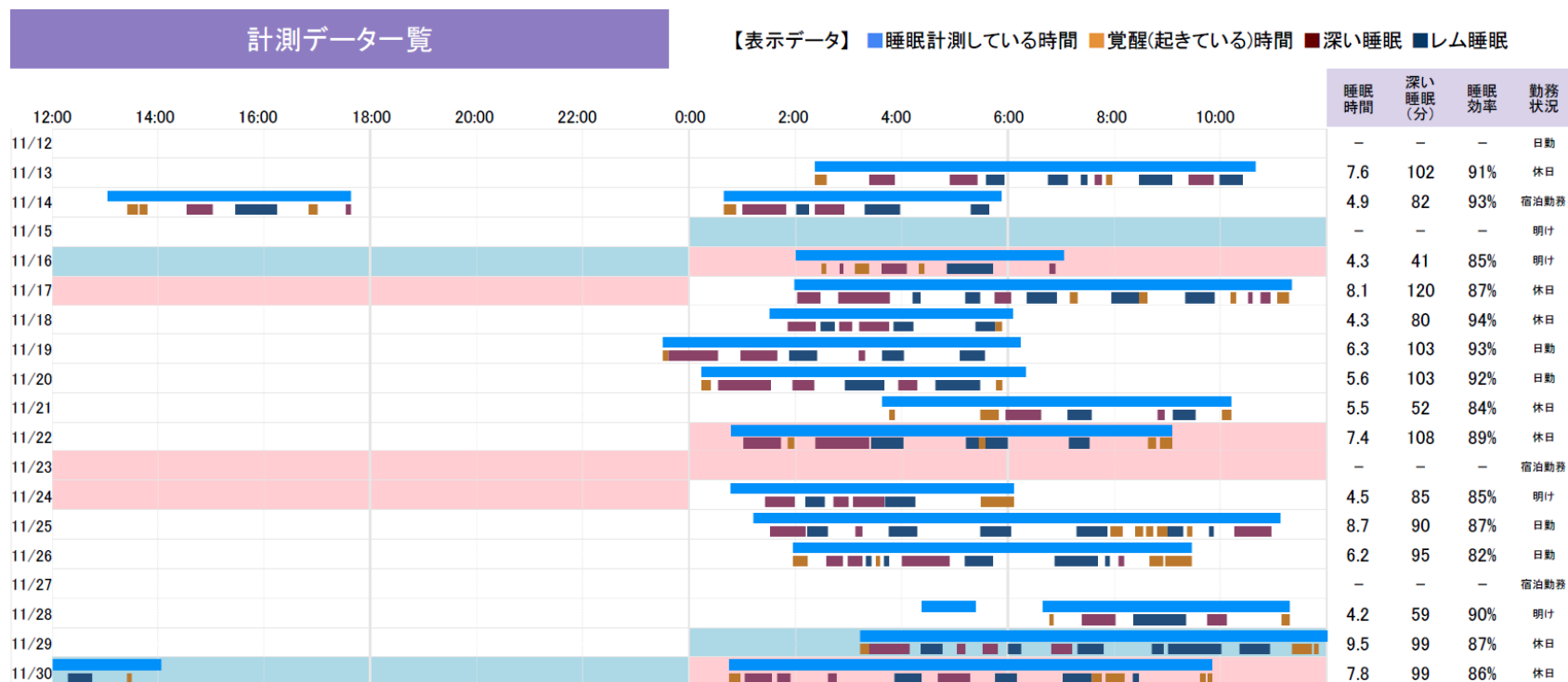
→日光を浴びる

→もう一度寝る(2時間以内)



睡眠時間が不足する場合は二度寝◎です！

ケース2



改善
ポイント
3

アンカースリープの考え方を取り入れてみる

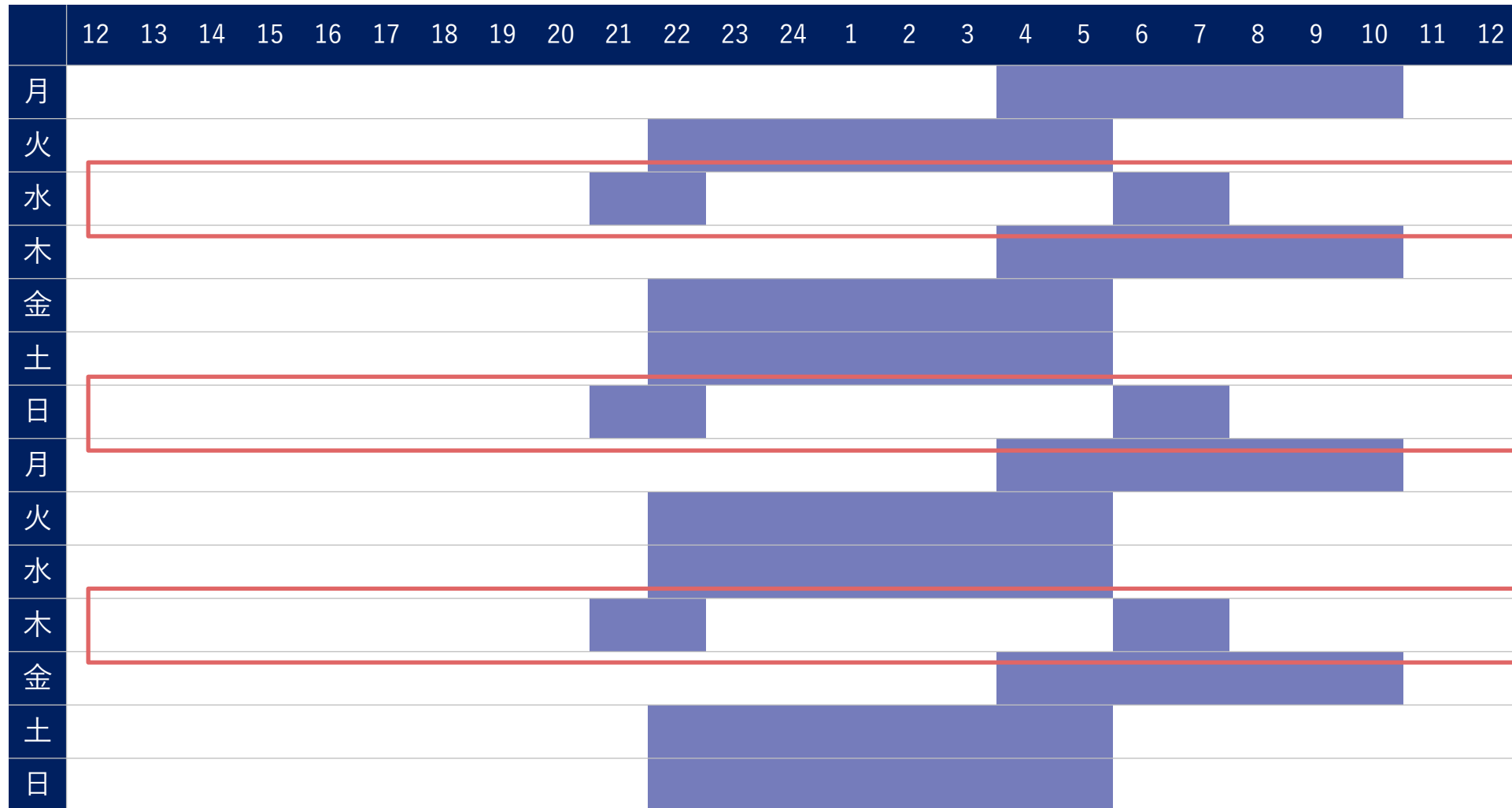
アンカースリープのイメージ

■ 睡眠時間帯



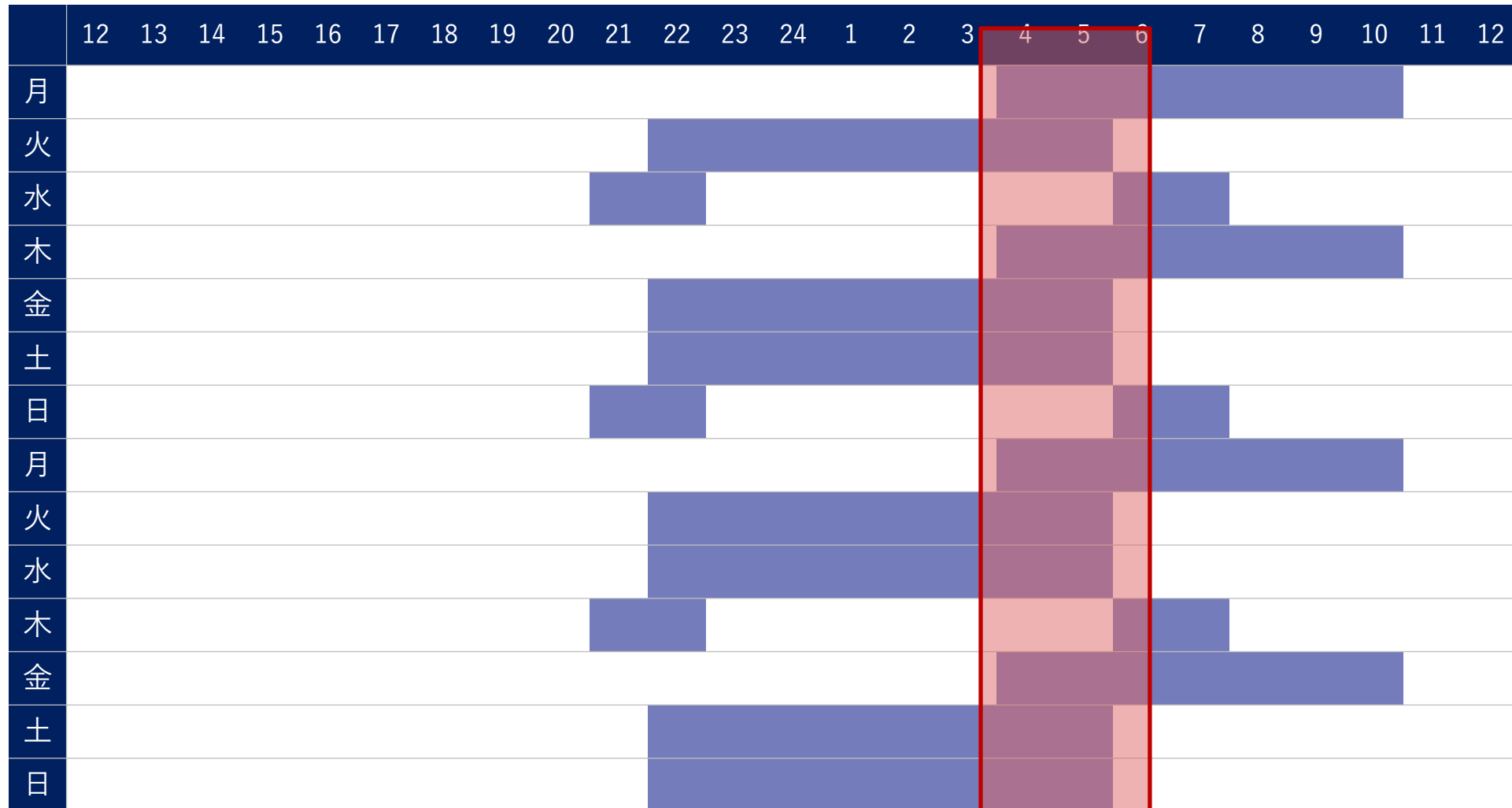
アンカースリープのイメージ

■ 睡眠時間帯



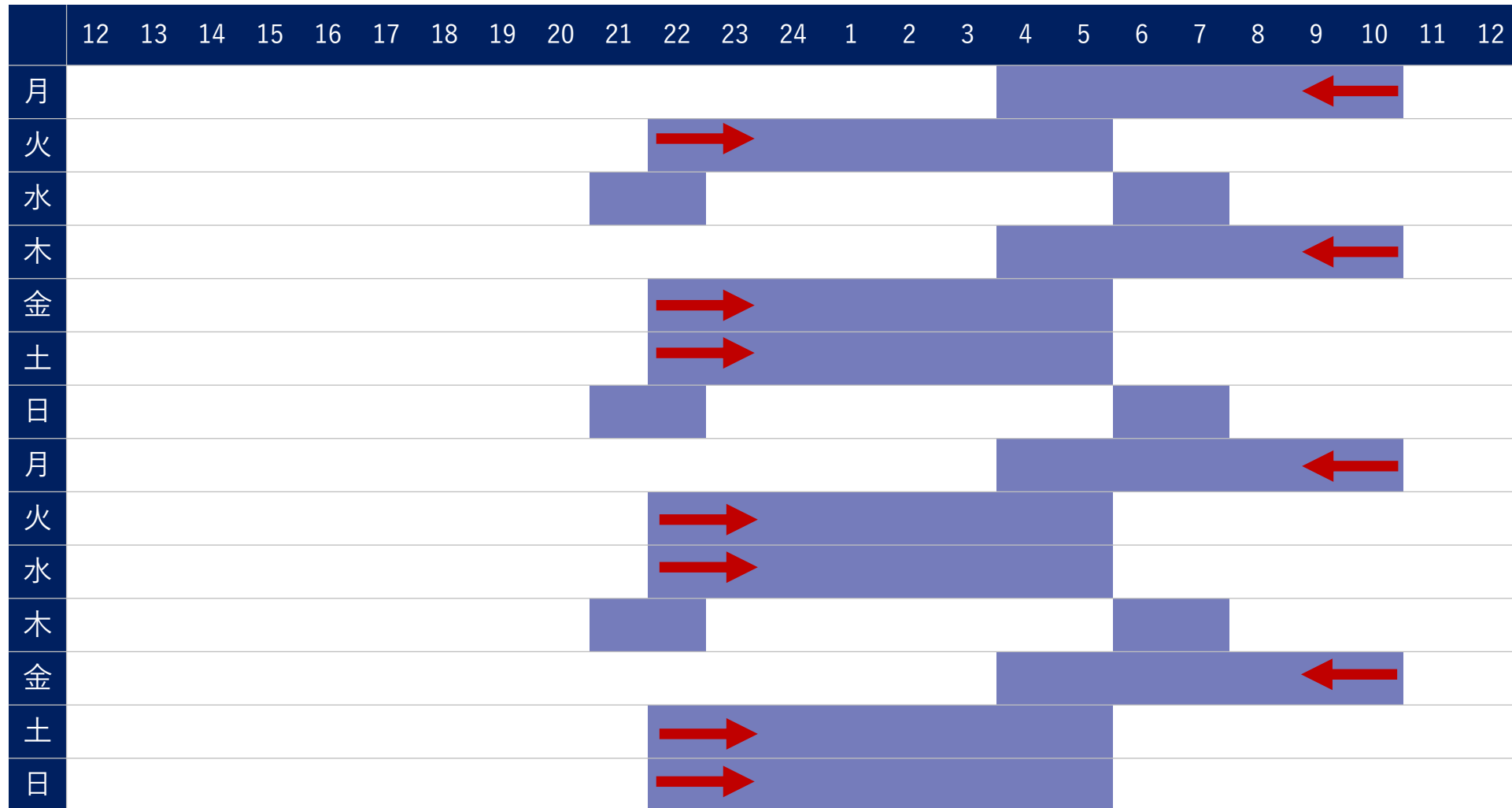
アンカースリープのイメージ

■ 睡眠時間帯



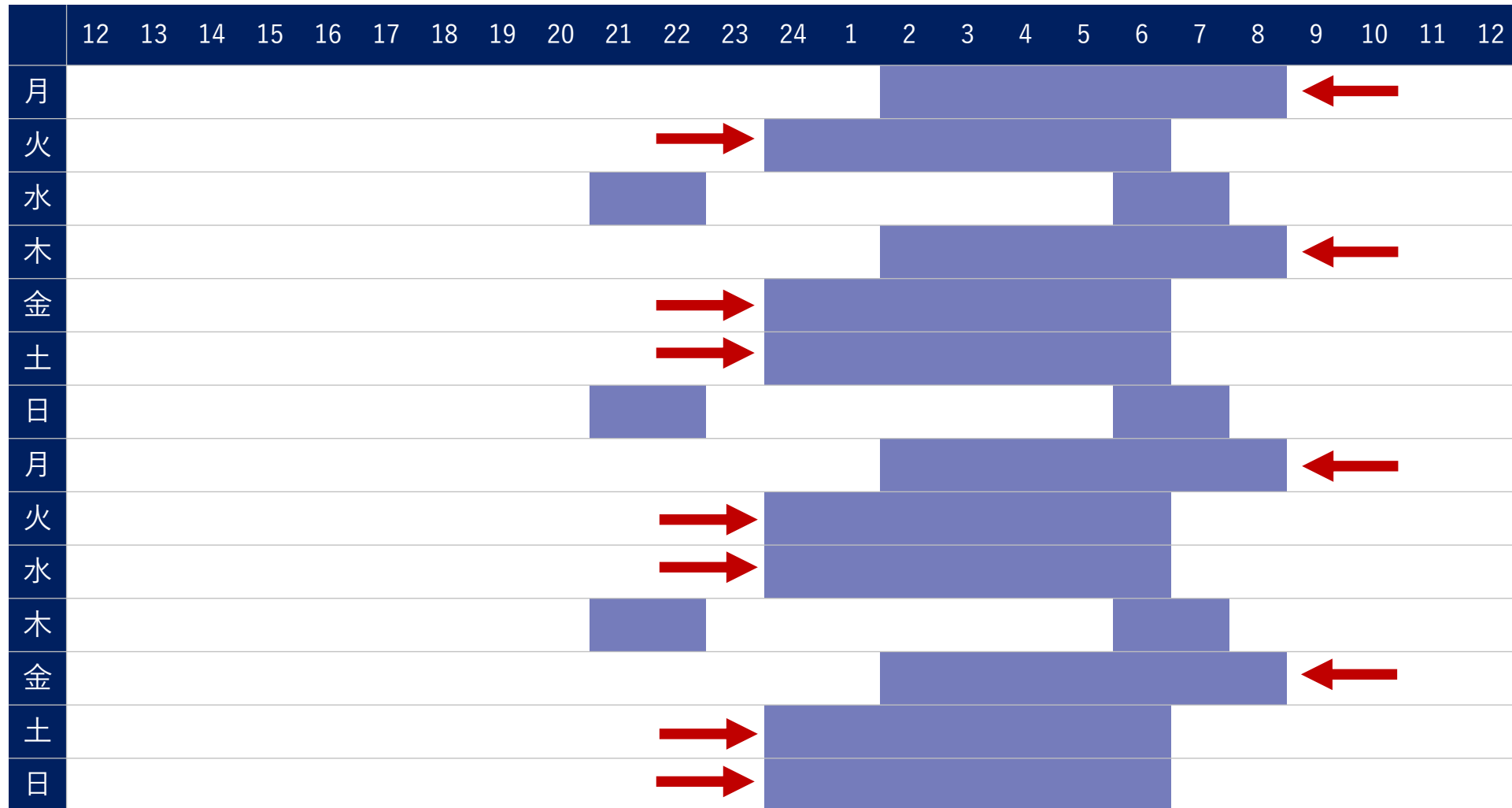
アンカースリープのイメージ

■ 睡眠時間帯



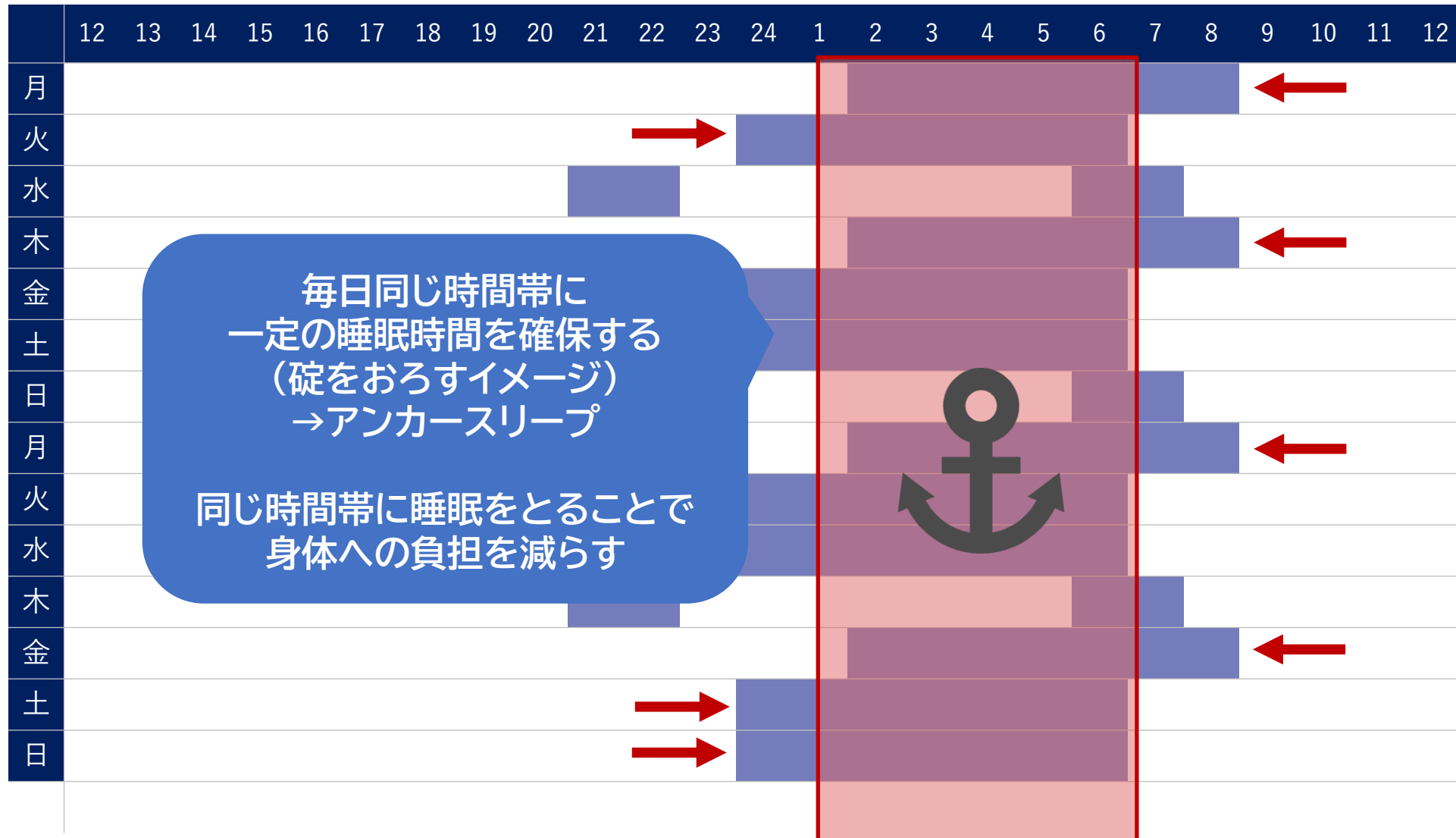
アンカースリープのイメージ

■ 睡眠時間帯



アンカースリープのイメージ

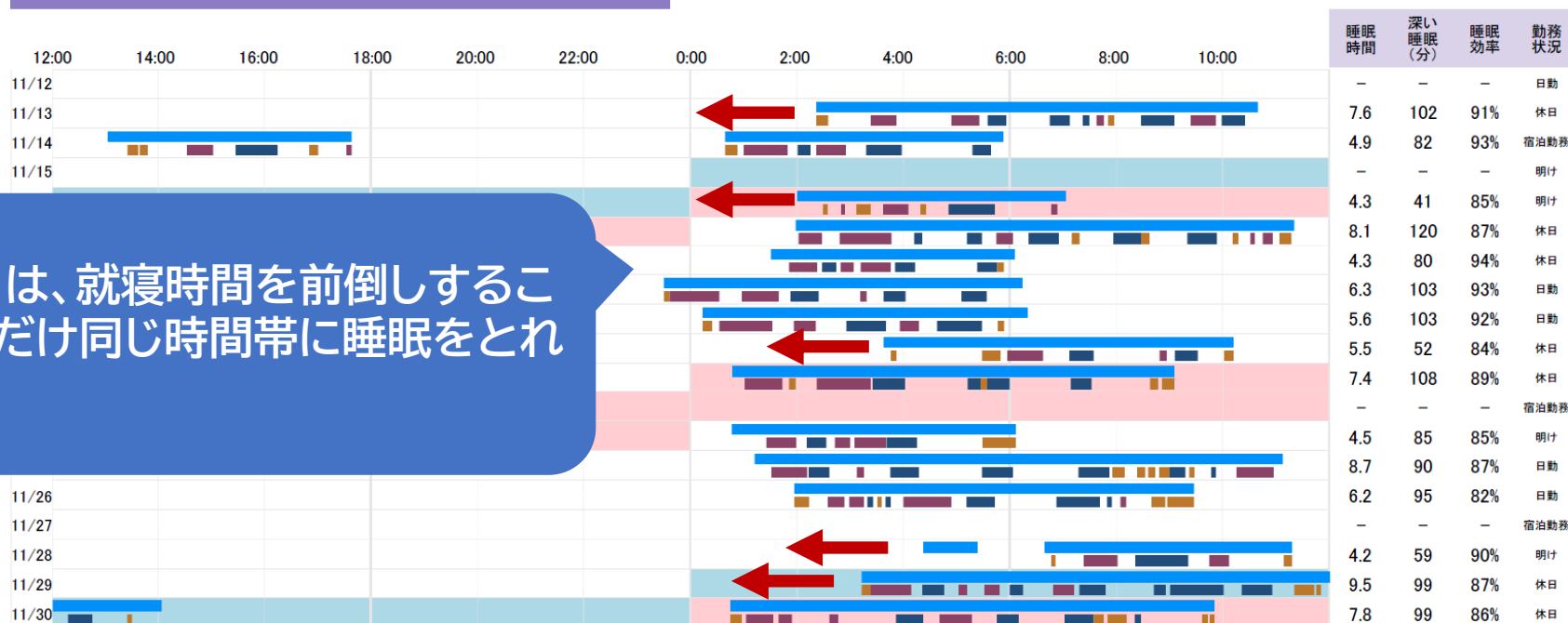
■ 睡眠時間帯



ケース2

計測データ一覧

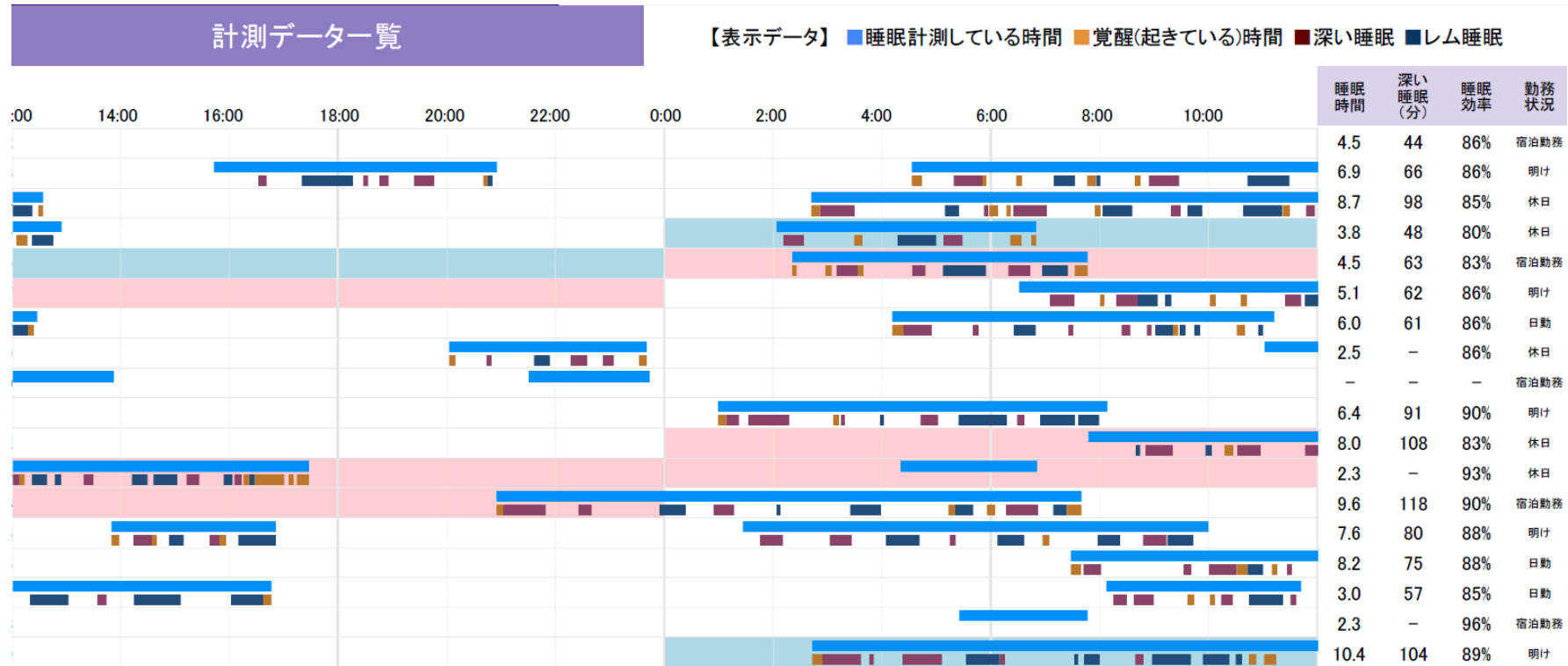
【表示データ】 ■睡眠計測している時間 ■覚醒(起きている)時間 ■深い睡眠 ■レム睡眠



改善
ポイント
3

アンカースリープの考え方を取り入れてみる

このようなケースも



改善
ポイント

一定の時間に眠れるように睡眠スケジュールを見直す

起床困難や熟睡困難、日中の眠気が強い方は

睡眠時間
(量)

睡眠
スケジュール
≡リズム

睡眠の質

まずは睡眠時間と睡眠スケジュールを
意識するところからはじめる

それらが難しい場合

睡眠時間
(量)

睡眠
スケジュール
≡リズム

睡眠の質

出来る限り睡眠の質を高める工夫をする

不規則(シフト)勤務の場合の考え方

不規則勤務は、リズムが作りづらく、睡眠時間も不足しがち
→どうしても熟睡感や睡眠満足度が低下してしまう

勤務状況ごとに分解してみる

考え方

コントロールしやすい**休日**の睡眠の質を高めることを意識

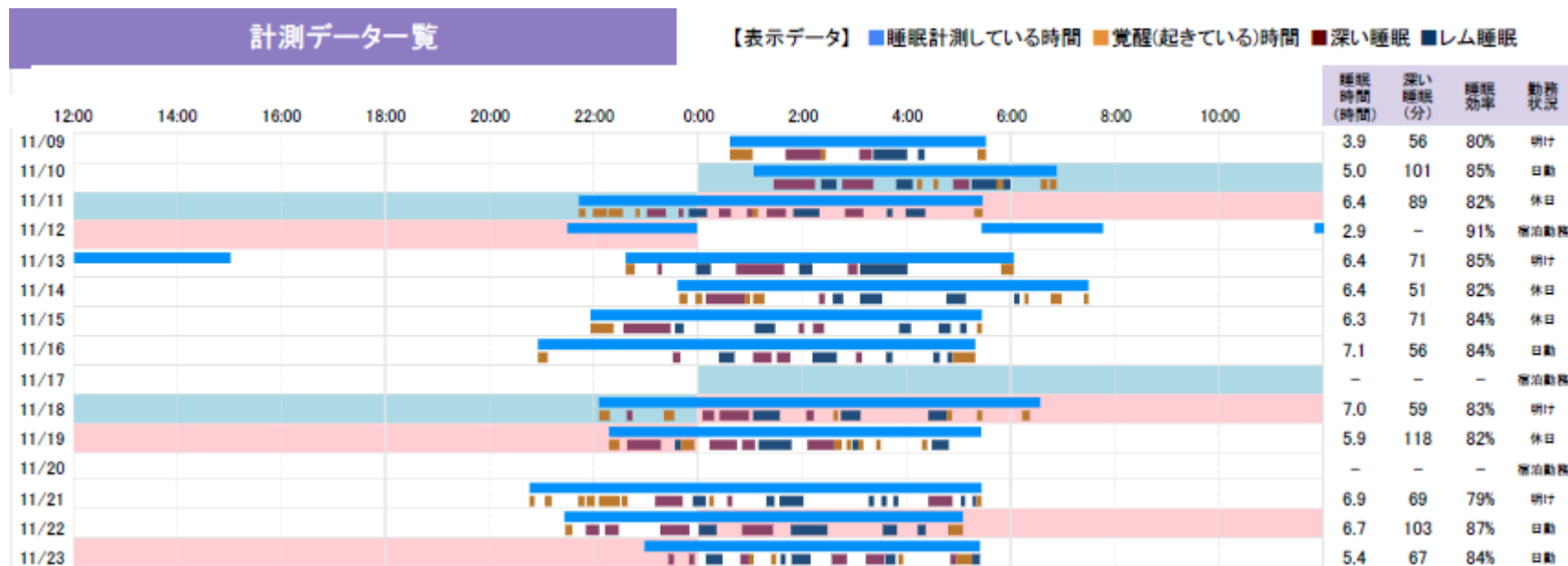


日勤や**泊り勤務明け**の睡眠



泊り勤務日の睡眠

ケース3



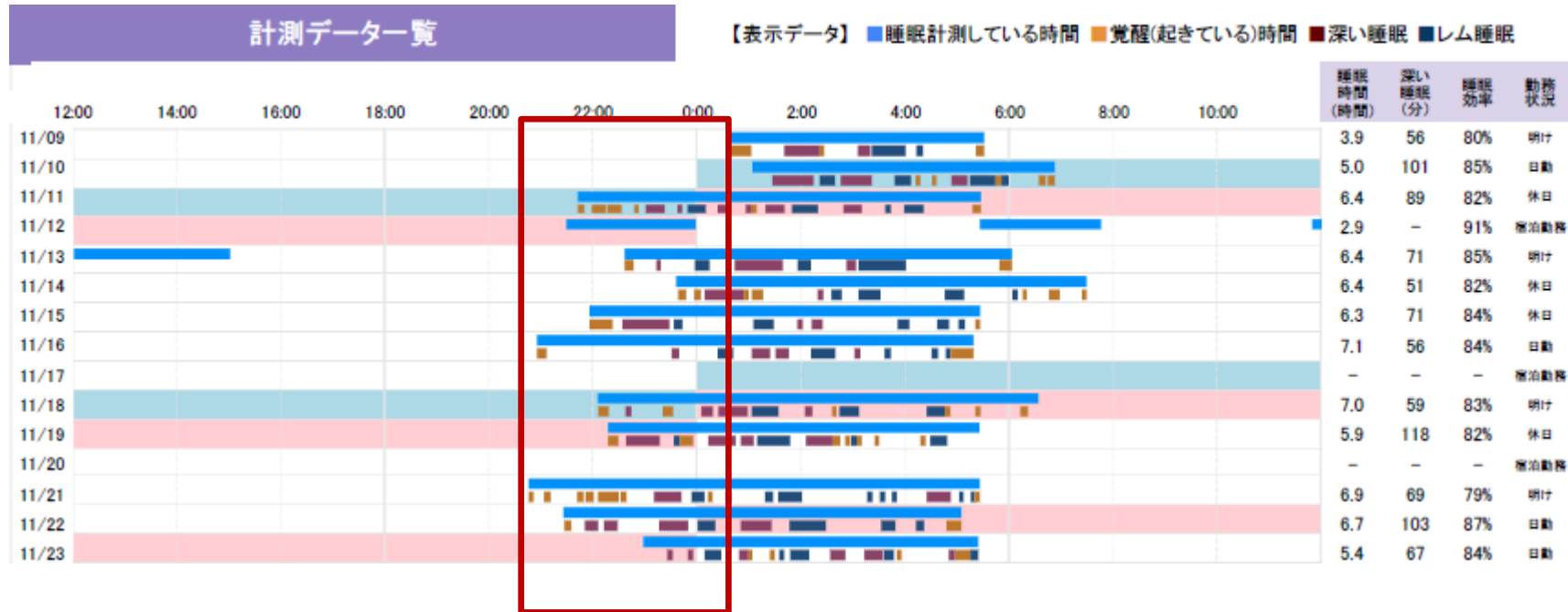
どんな特徴がみられるでしょうか？

データの見方

(1段目) ■ 睡眠計測時間

(2段目) ■ 深い睡眠 ■ レム睡眠 ■ 覚醒 □ 浅い睡眠

ケース3

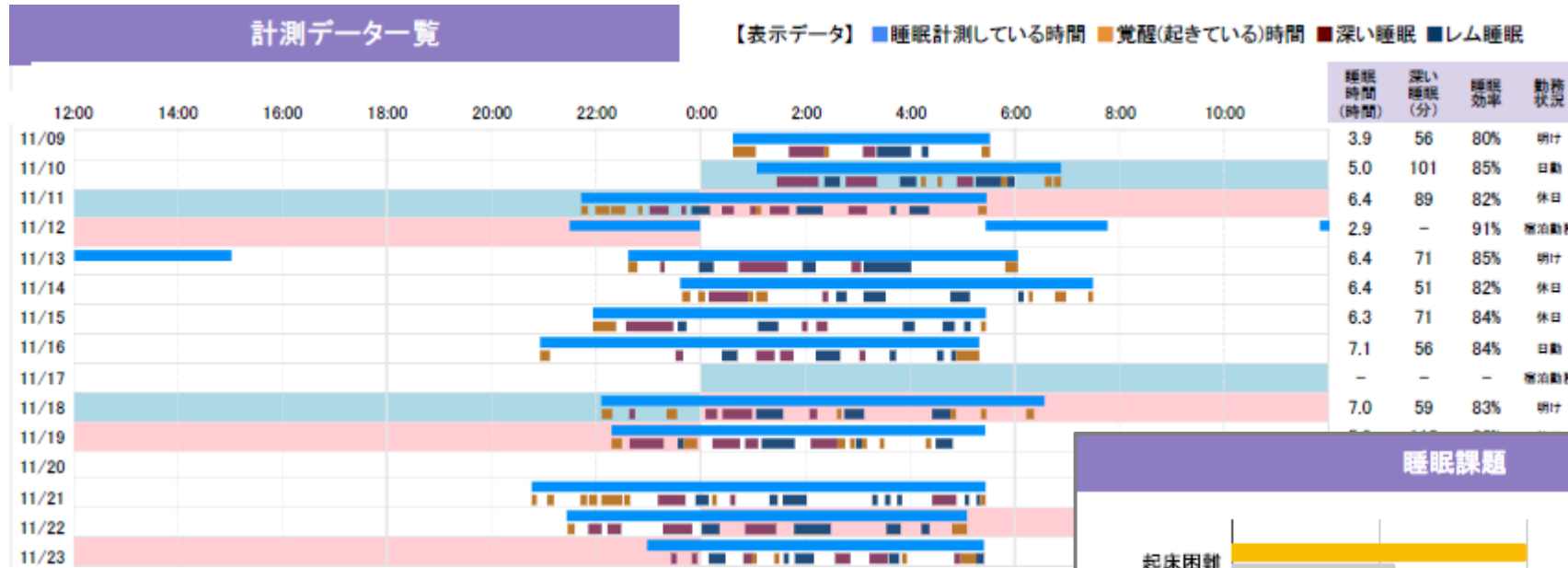


【ポイント】

・計測開始時からの**覚醒時間が長め**に表示されている

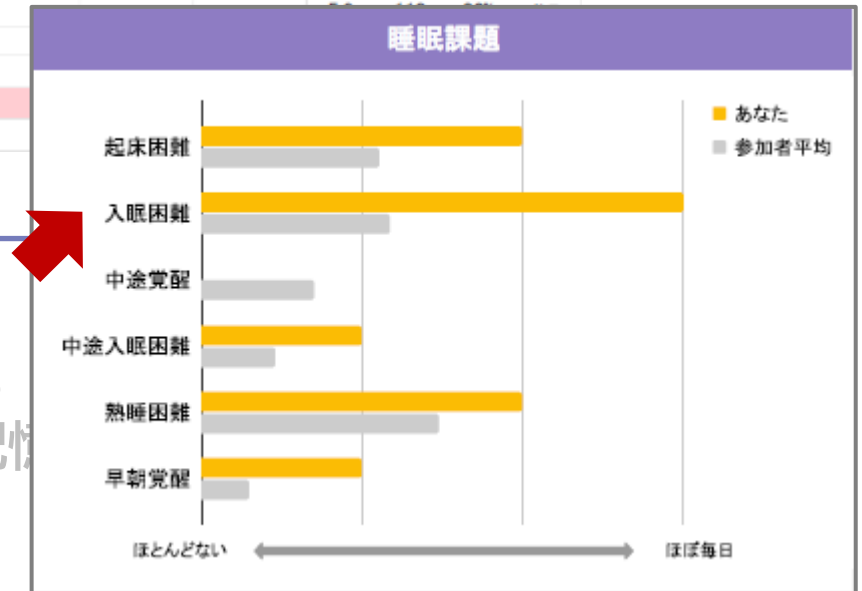
※ご自身が眠れていた、あるいはまだ起きていたと記憶している場合は、あまり気にする必要はありません！

ケース3



【ポイント】

- ・計測開始時からの覚醒時間が長めに表示されている
- ※ご自身が眠れていた、あるいはまだ起きていたと記憶あまり気にする必要はありません！
- + ご本人も寝つきに課題感を感じている



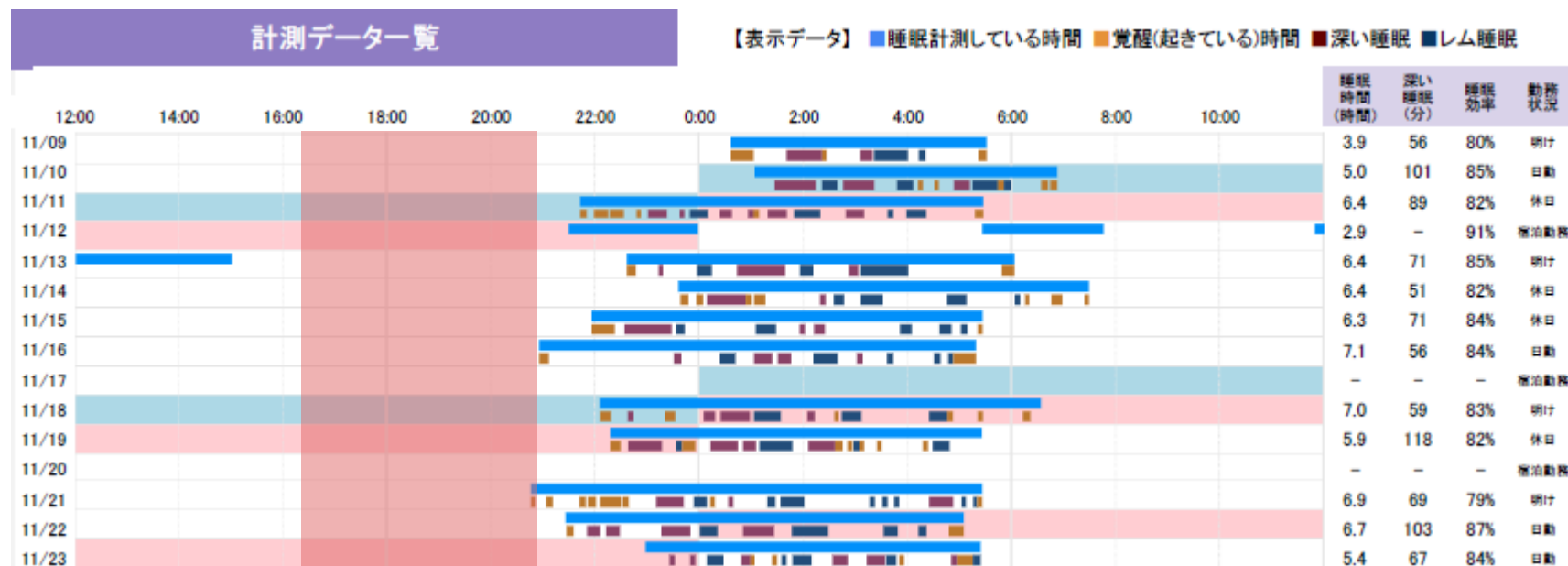
入眠困難・熟睡困難の原因



- ① 睡眠圧がたまっていない
- ② 深部体温のコントロールがうまくできていない
- ③ 眠るための環境が整っていない



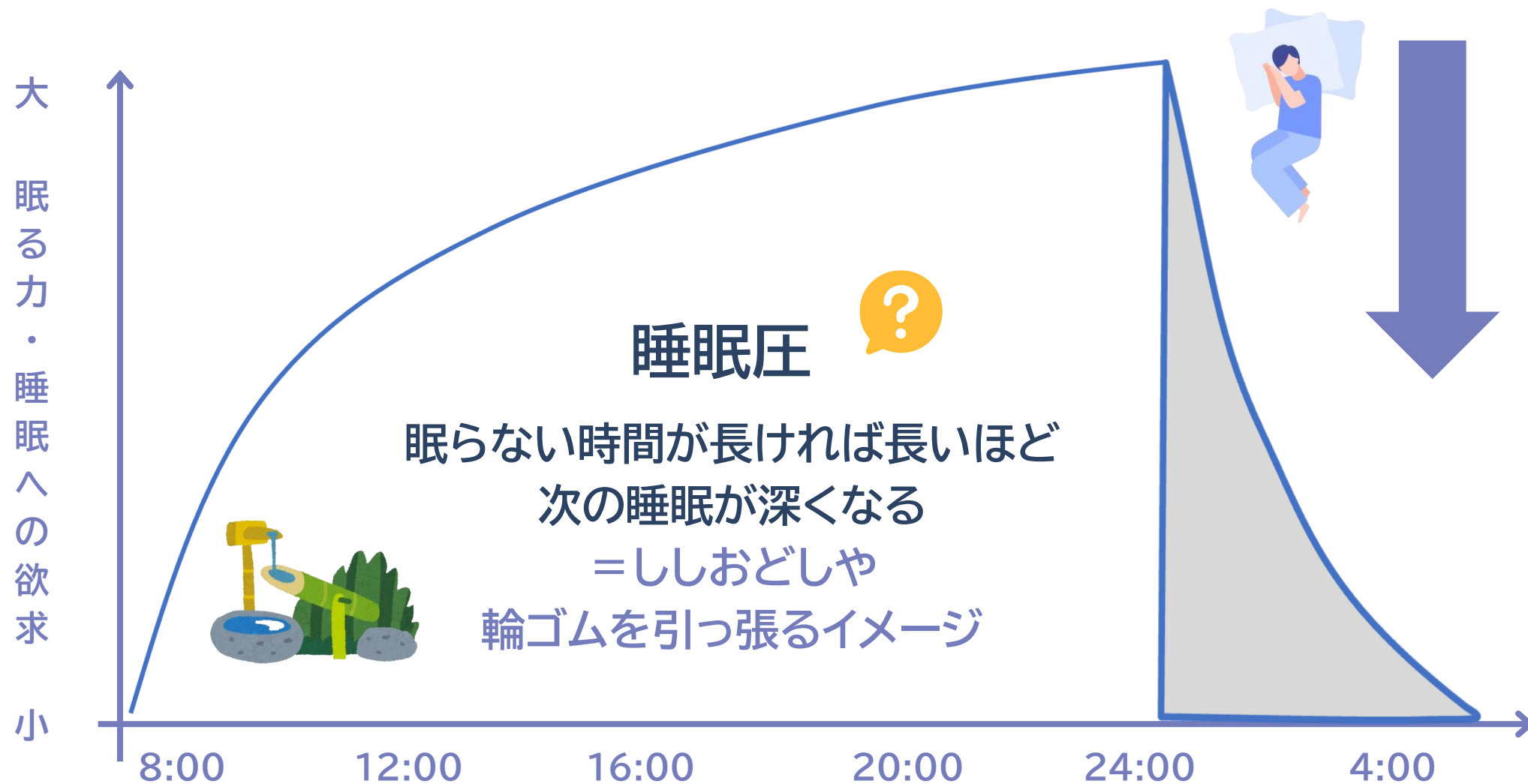
ケース3



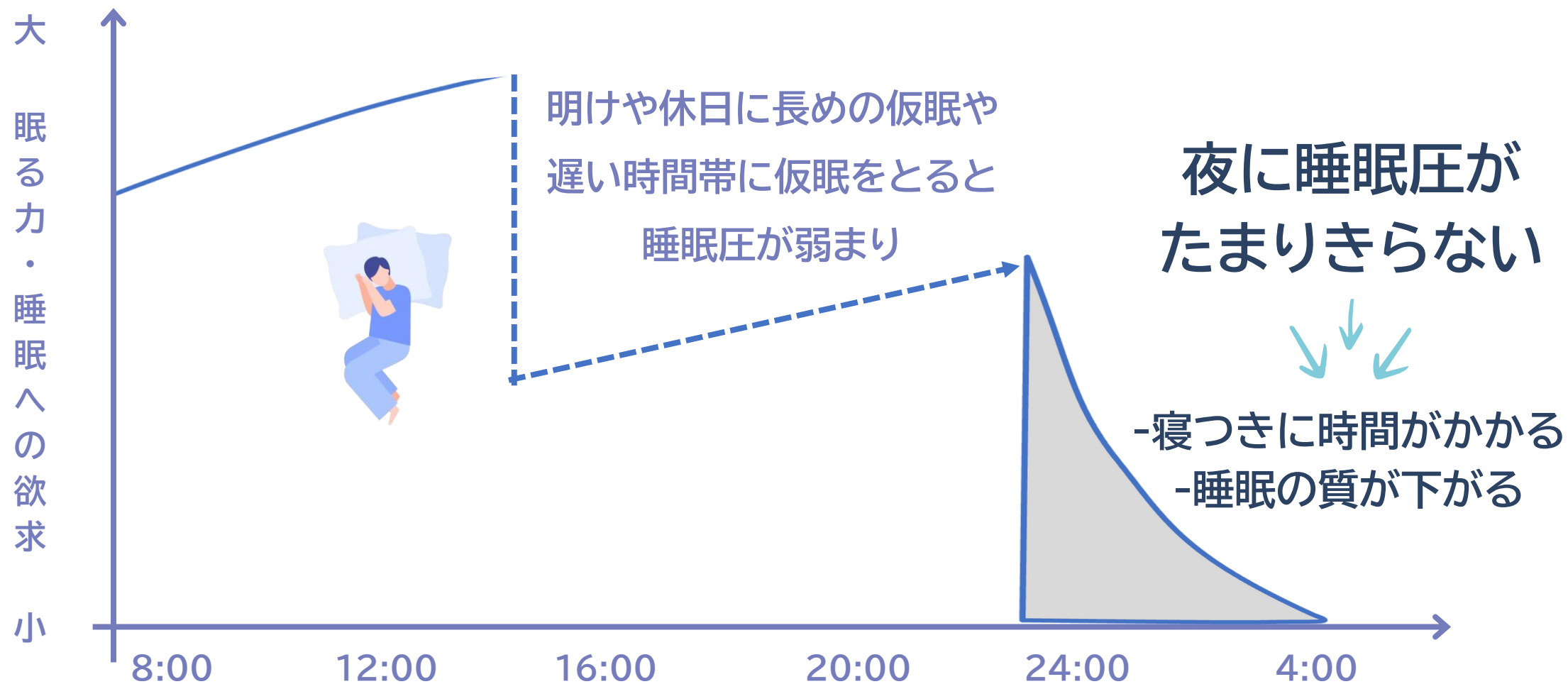
改善
ポイント
1

夕方～夜にかけて、睡眠圧をしっかりとためて寝つきをよくする

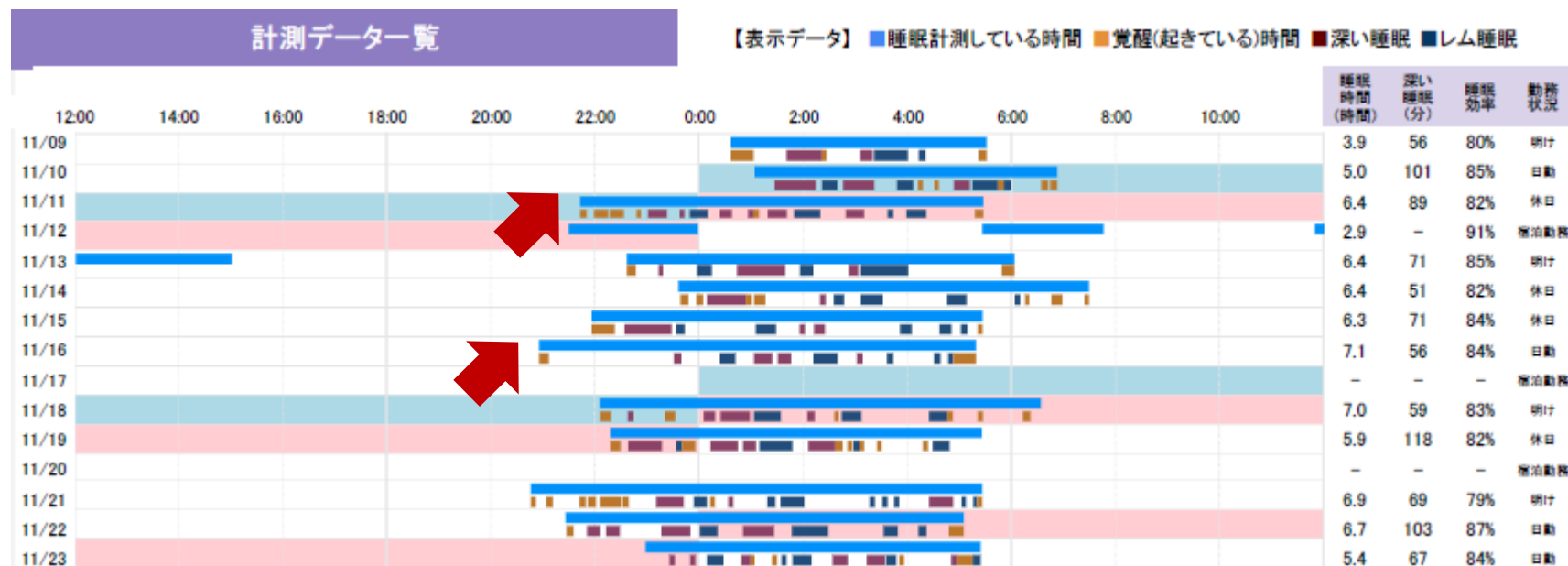
睡眠のメカニズム「睡眠圧」



泊り勤務明けや休日に仮眠をし過ぎると・・・



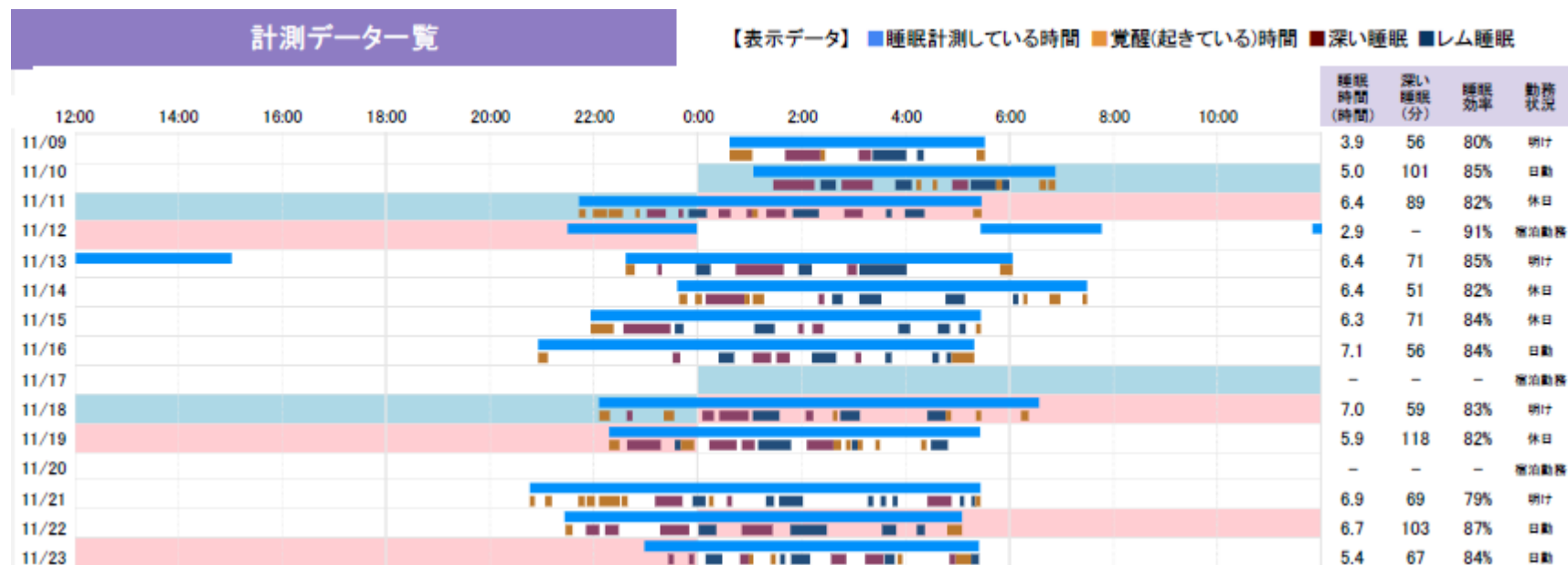
ケース3



改善
ポイント
1

夕方～夜にかけて、睡眠圧をしっかりとためて寝つきをよくする
+寝つけない場合は、就寝時刻を少し後ろにずらしてみるのも一案

ケース3



改善
ポイント
2

寝たい時間から逆算して、お食事やお風呂の時間を調整する

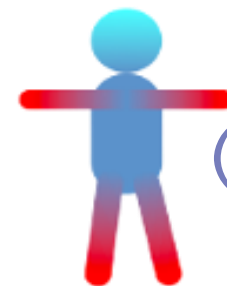
睡眠のメカニズム「深部体温」



深部体温って 

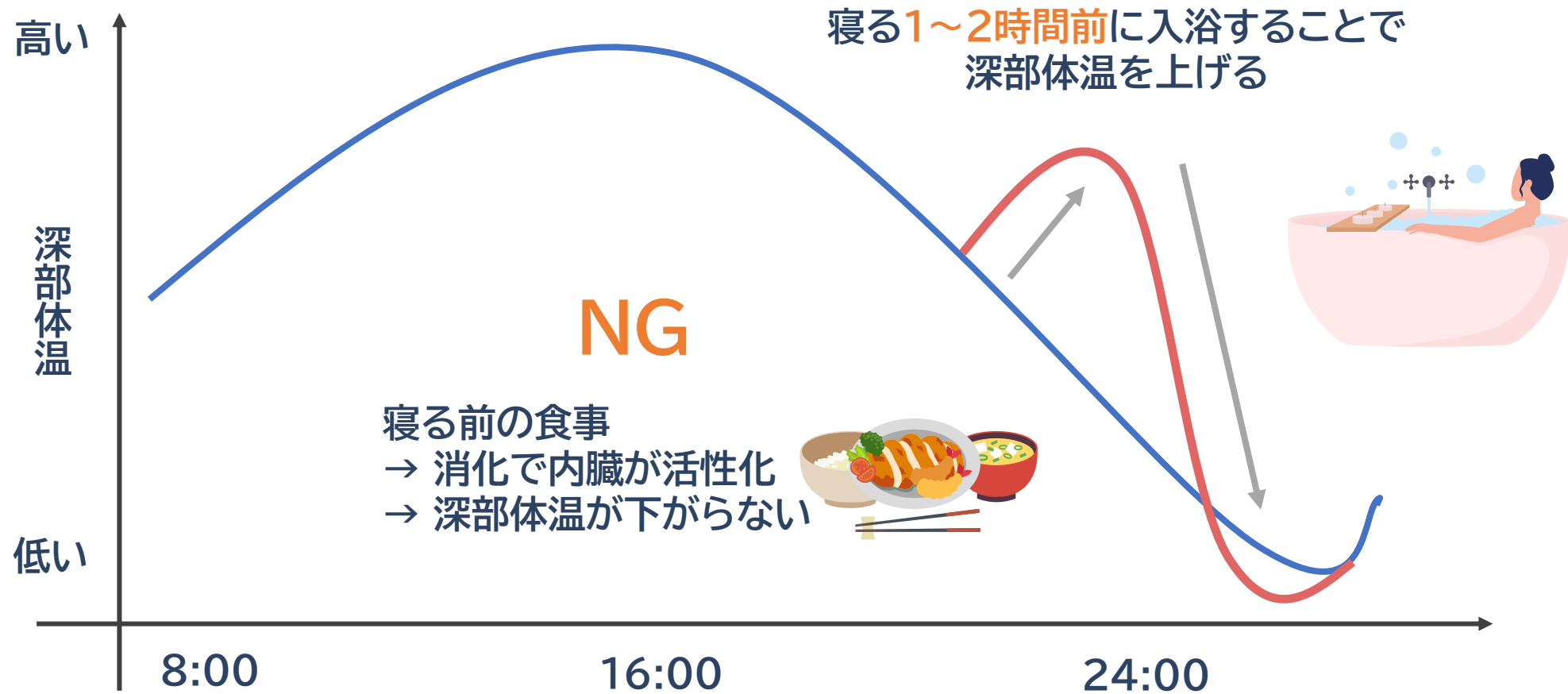
- ① 身体の内側の温度(内臓や脳の温度)
- ② 活動時に高く、休息時に低い
- ③ 下がる時に手足から放熱され、眠りにつきやすい

眠れない
(手足が冷えた状態)



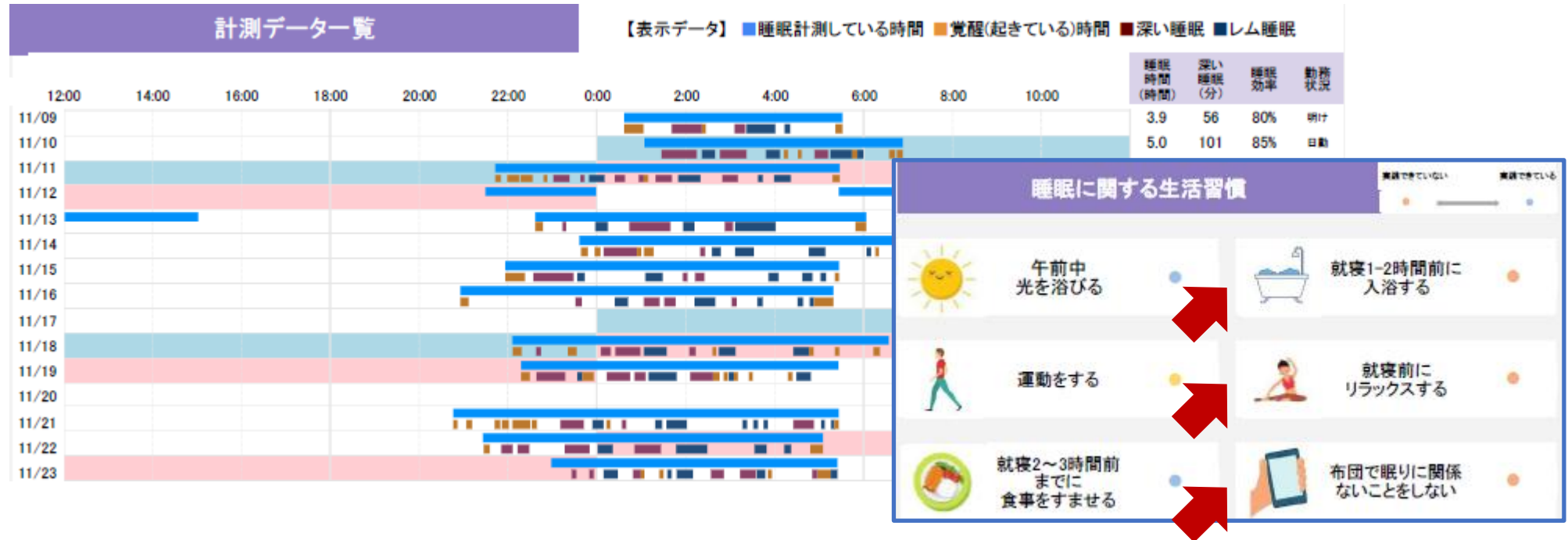
眠れる
(放熱されポカポカに)

スムーズな寝つきへ導くための深部体温のコントロール



寝る2~3時間前までに食事や飲酒を終える
寝る1~2時間前にお風呂で身体の内부를温める

ケース3



改善
ポイント
3

寝る前にリラックス状態をつくる(ご自身なりの入眠儀式をつくる)

なかなか寝つけない時のために リラックスのための入眠儀式(ナイトルーティン)をつくる

香り

ラベンダー・ベルガモット
サンダルウッドなど



音楽

歌詞がないもの
ゆったりしたメロディ



※寝るときはオフに！

軽めの運動

ヨガやストレッチ
筋弛緩法など



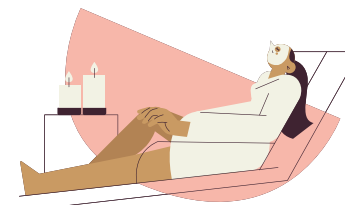
温める

ホットアイマスクなど
目・首・腰を中心に



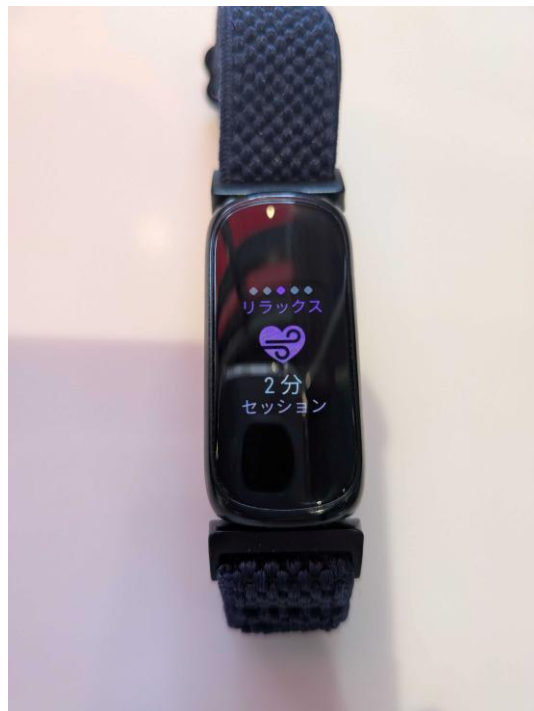
その他

読書
ボーっとする
マッサージ
ツボ押し
深呼吸など



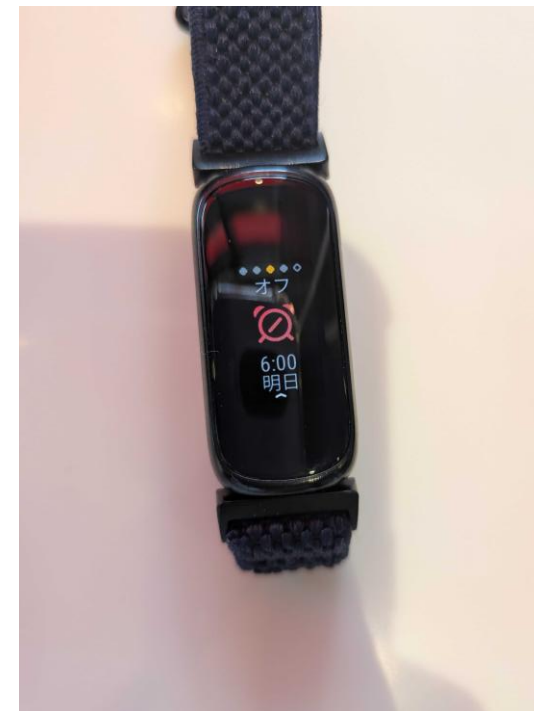
Fitbitのおすすめ機能

リラックス 呼吸セッション



- ・画面を右にスワイプ×3回
- ・お手軽にリラックス

アラーム&タイマー機能



- ・振動で起きられる
- ・眠りが浅い時に起こしてくれる
スマートアラームの機能もあり

寝る前のおすすめアイテム例

調光可能な照明



効果

寝る時間に向けて明るさを徐々に落とすことで、眠気を促すメラトニンの分泌を妨げず、休息モードへ移行。

ストレッチ用ポール



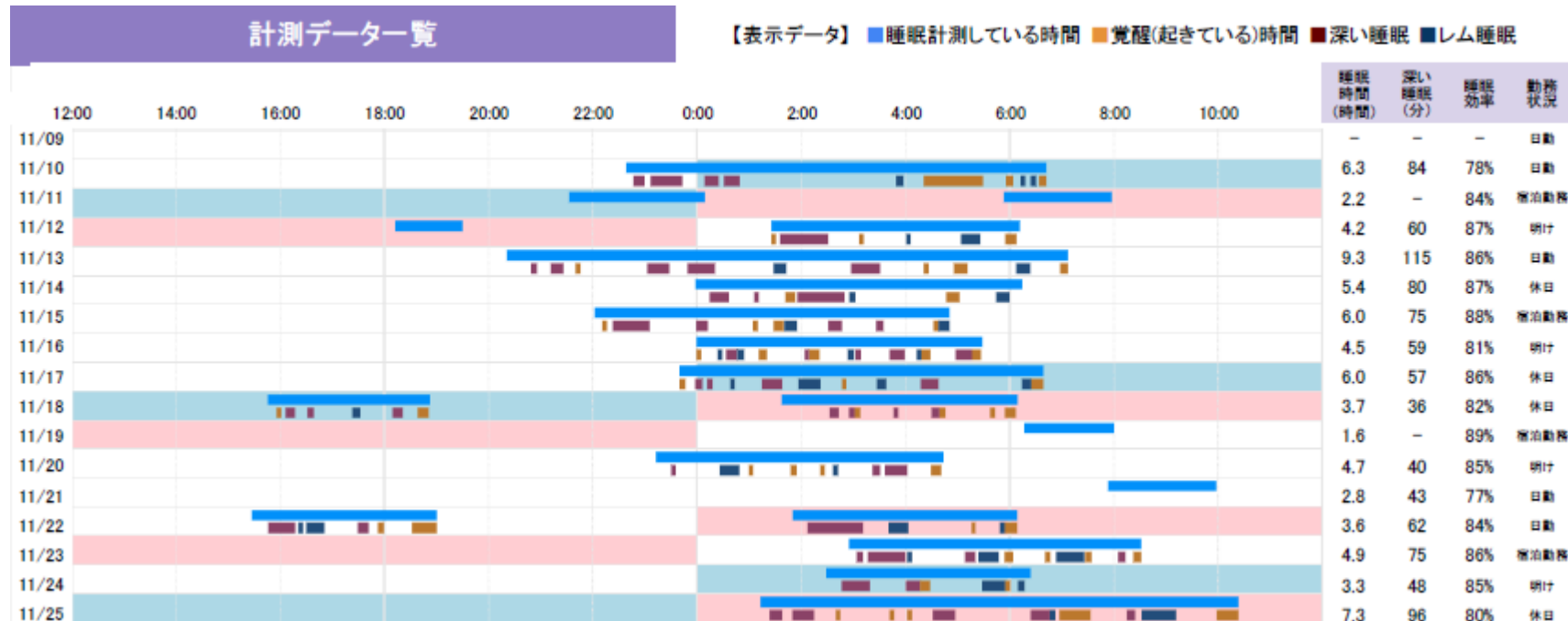
ポールの上で仰向けになることで自然に胸が開き、深い呼吸がしやすくなります。自然とスマホも手放せます。

レンジで繰り返し使えるホットアイマスク



視界が遮られ、意識が自然と内面に向きやすくなります。温かさでさらにリラックス効果もアップ。

ケース4



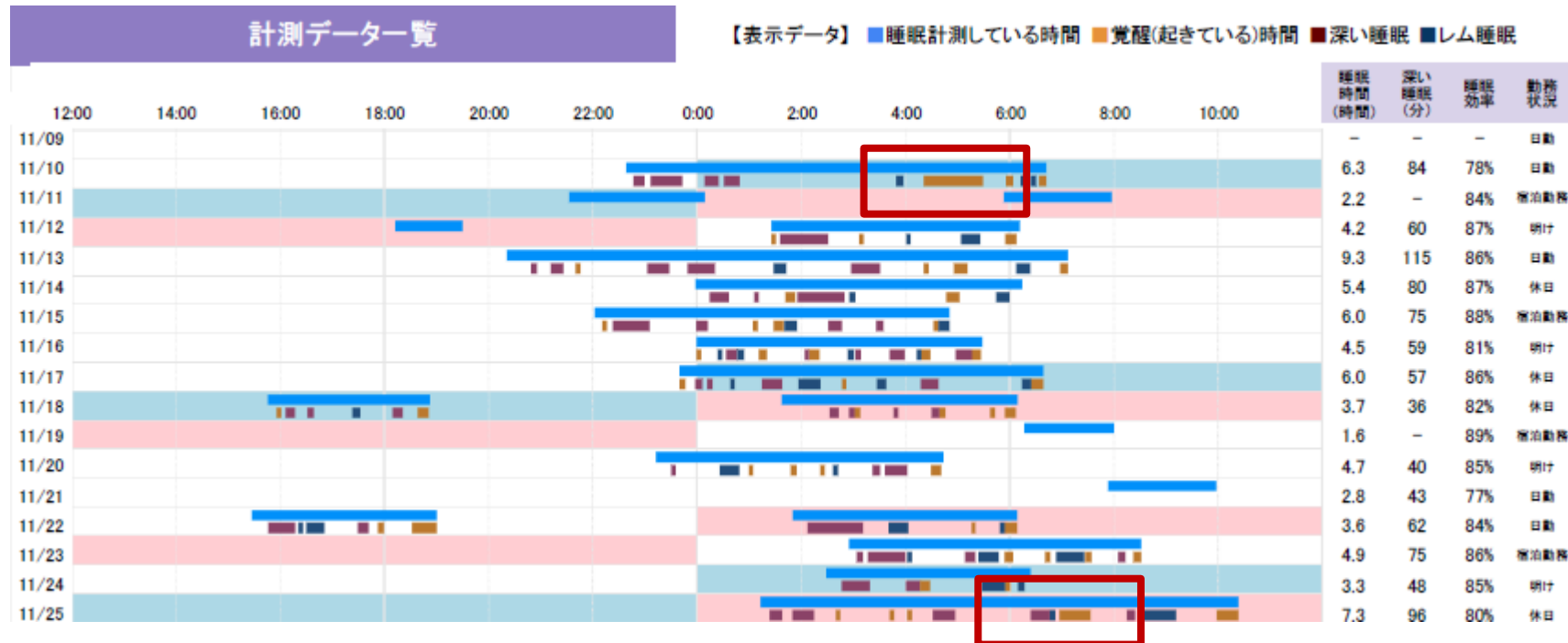
どんな特徴がみられるでしょうか？

データの見方

(1段目) ■ 睡眠計測時間

(2段目) ■ 深い睡眠 ■ レム睡眠 ■ 覚醒 □ 浅い睡眠

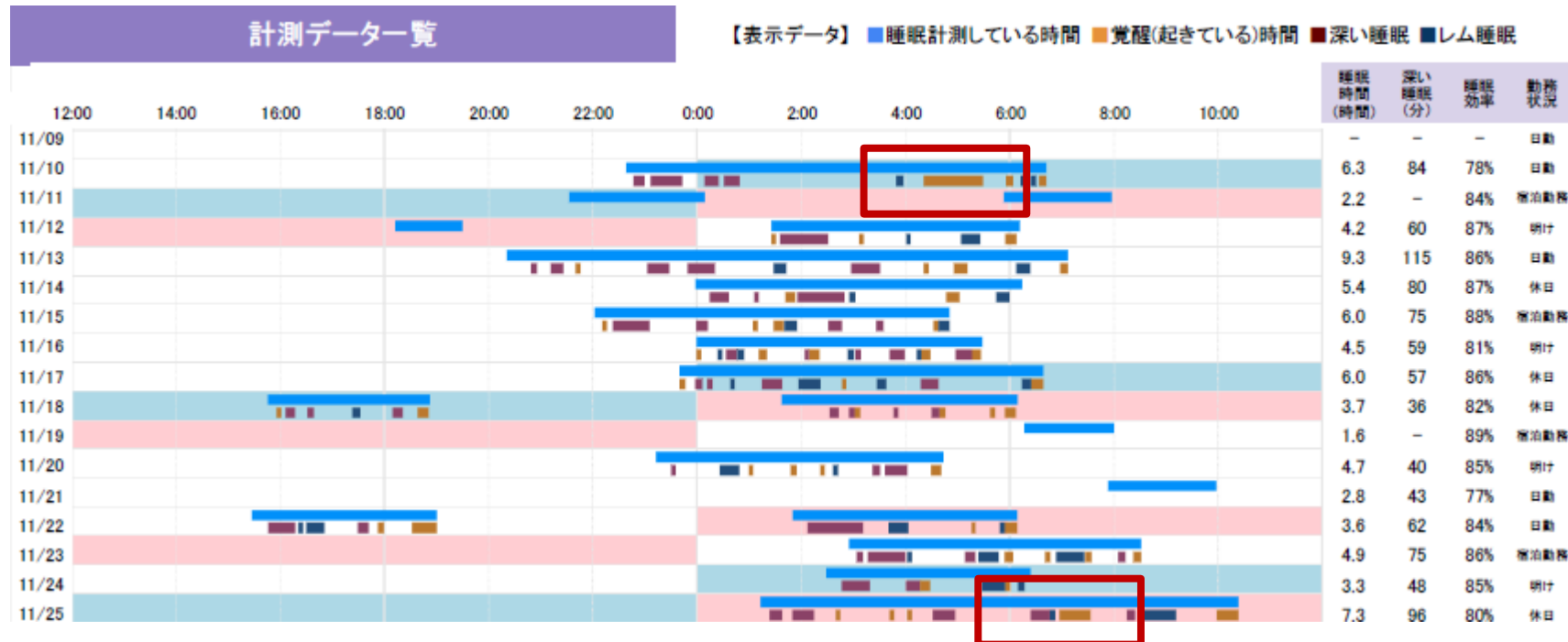
ケース4



【ポイント】

- ・中途覚醒や早朝覚醒がみられる

ケース4



改善
ポイント
1

生活習慣、環境要因などで改善できるポイントがないか振り返る

途中で起きててもさほど問題がない場合

1. 途中で起きたタイミングが寝始めから3時間以降
2. 起きてても30分以内には再び眠れる
3. 日中の仕事や生活に支障が出ることがない

考え方

中途覚醒は、自然発生のものであるため過度に心配しすぎない
(中途覚醒がある＝睡眠が良くない、ということではない)

中途覚醒(早朝覚醒)時のチェックポイント



生活習慣の要因: 日中や寝る前の過ごし方など

→起床のリズム、夕方以降のうたた寝。食事や飲酒のタイミングなど



環境要因: 温度や湿度、音、光、寝具など

→エアコンや遮光カーテン、耳栓などで調整、枕や寝具の見直し



身体的な要因: 手足の冷えやいびき、鼻づまりなど

→お風呂や衣類などで調整、いびきや鼻づまりは専門機関の受診を



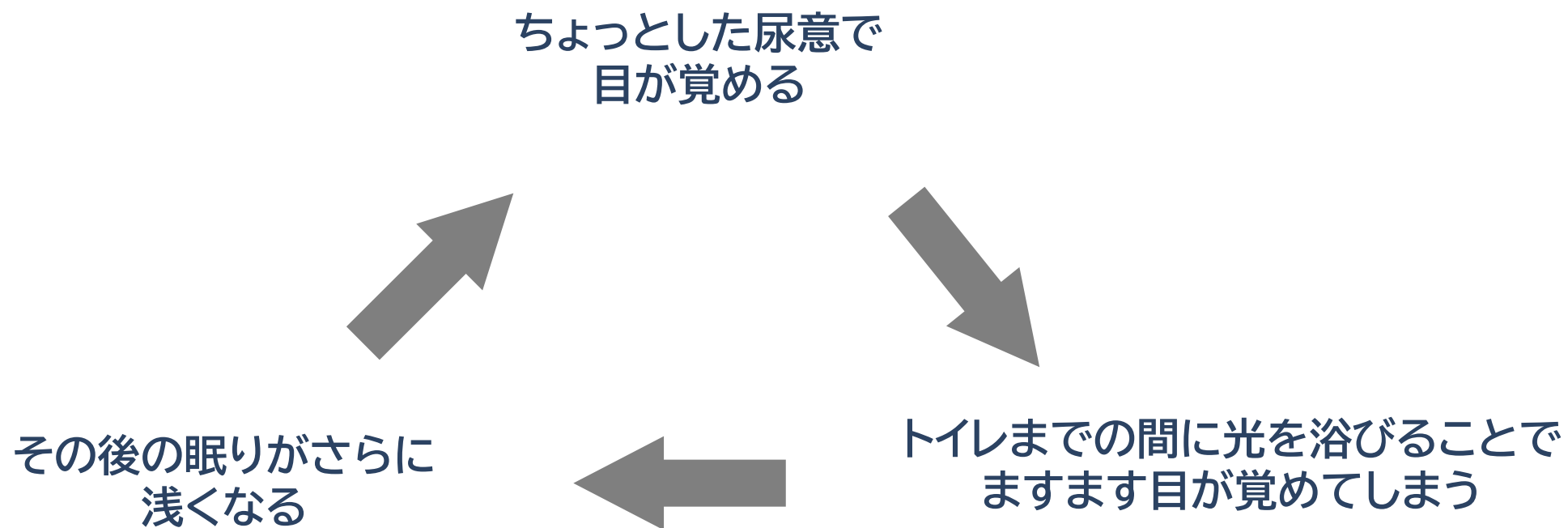
精神的な要因: お仕事や家庭でのストレス、悩みごとなど

→深部体温や睡眠圧のコントロール、リラックス法を実施



ご自身で改善できるポイントがないかチェックしてみましょう！

トイレで目が覚める(+そのあと眠れない)



対策について

ちょっとした尿意で
目が覚める

- ・**身体冷え**
→腹巻きやレッグウォーマーを活用
- ・**水分摂取量の調整**
→食事の際の塩分の摂り過ぎにも注意
一日の水分摂取時間と量の記録をとることも有効
- ・**運動不足(足のむくみ)**
→ストレッチや下半身の筋トレ
- ・**深い眠りに入っていない**
→リラックス、深部体温
- ・**飲酒、喫煙のタイミング**

トイレまでの間に光を浴びることで
ますます目が覚めてしまう

その後の眠りがさらに
浅くなる

- ・時計はなるべく見ない
- ・30分眠れない場合は布団から出る

- ・強い光を浴びないようにランタンやフットライトを活用

途中で起きた時のおすすめアイテム例



インテリアや常夜灯に。
懐中電灯としても使える

LEDランタン(球ランタン)

ランタン
(2,000円前後)



もしも
懐中電灯に

トイレに行くまで



いつも
枕元やリビングに

入眠前のリラックス
途中で起きて眠れない時

30分以上眠れない場合は

ベッドから**一度出ましょう！**

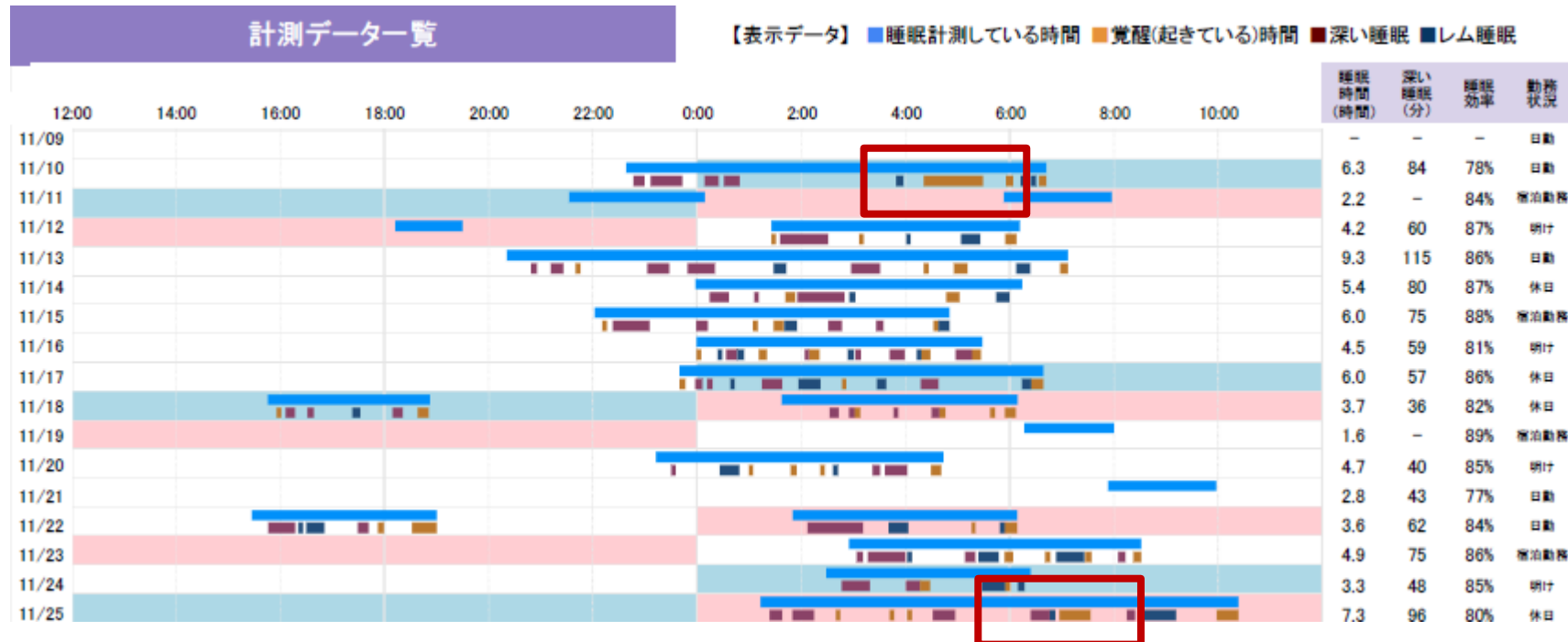
30分以上寝つけない時は、いったん起き上がるかベッドから出て、
①一息ついてリラックスし、②眠気を感じてから
再びベッドに入るようにしましょう！

ポイント

「ベッド＝眠れない場所」という記憶をつくらない！



ケース4



改善
ポイント
2

睡眠に対する考え方、向き合い方を変えてみる

睡眠を良くするためには

行動



(より良く眠るための)
自分に合う行動や
生活習慣を見つける

考え方



自分の睡眠や睡眠に対する
思考のクセを知る
正しい考え方を身につける

睡眠に対する考え方を変えてみる

たとえば...

思考のパターン/クセ



睡眠は朝まで
寝るべきもの

経験



途中で
起きてしまった

認知



全然だめな
睡眠だった

睡眠に対する考え方を変えてみる

思考を変えて…

思考のパターン/クセ



睡眠は朝まで
寝るべきもの



途中で起きても
その後眠れば問題ない

経験



途中で
起きてしまった

認知



途中で起きて
しまったものの、
全体的には
まずまずの睡眠だった

考え方(思考)と行動(生活習慣)の両面から睡眠改善に取り組む

睡眠に対する考え方を変えてみる

Not good

認知のゆがみ (適切でない考え方)



- ・過小評価: 私って全然眠れてない…
- ・べき思考: ○時になったら布団に入るべき、○時間は寝てないといけない
- ・0か100思考: 何か予期せぬことが起こると(寝つきに時間がかかる、途中で目覚める)その日の睡眠全てがダメだったと考える

睡眠に対する考え方を変えてみる

認知のゆがみ (適切でない考え方)



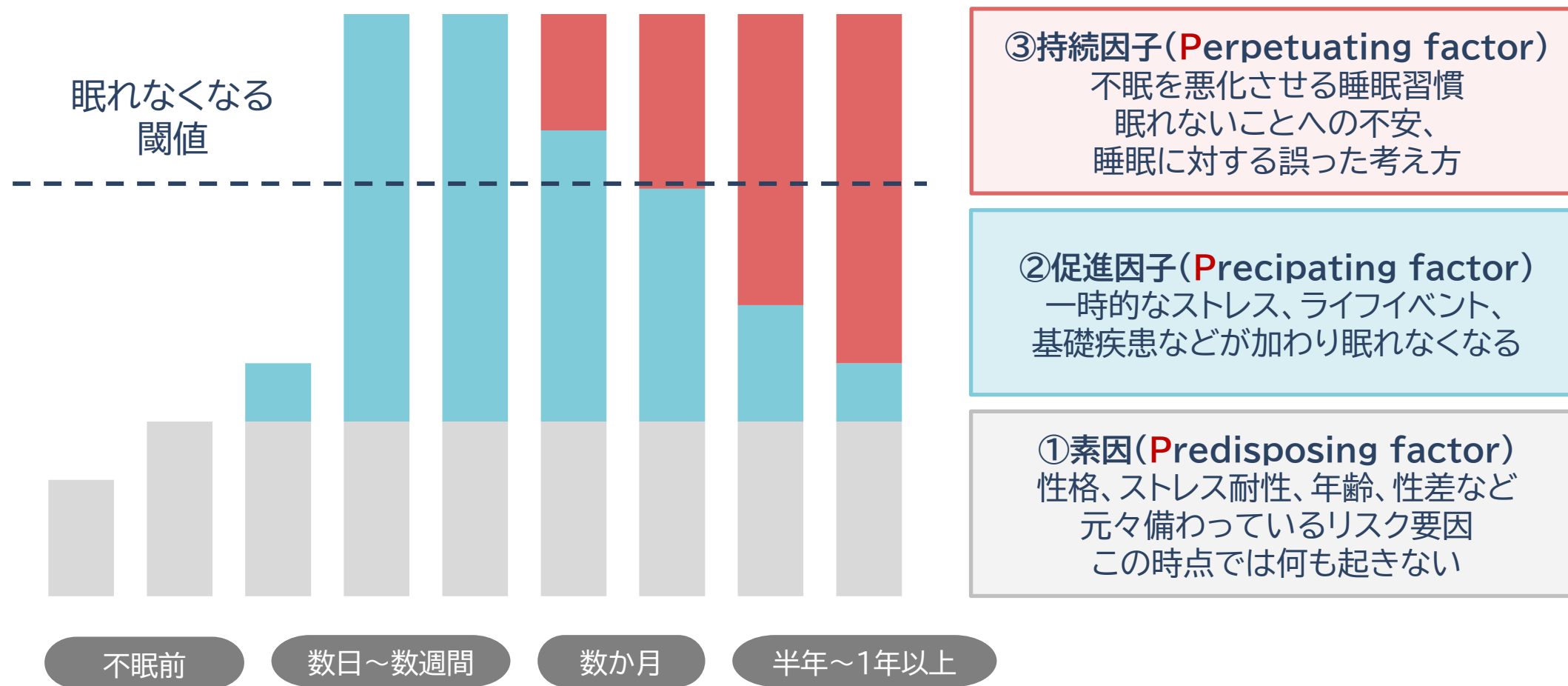
- ・過小評価:私って全然眠れてない…
- ・べき思考:〇時になったら布団に入るべき、〇時間は寝てないといけない
- ・0か100思考:何か予期せぬことが起こると(寝つきに時間がかかる、途中で目覚める)その日の睡眠全てがダメだったと考える

Good

正しい考え方 (適切な向き合い方)

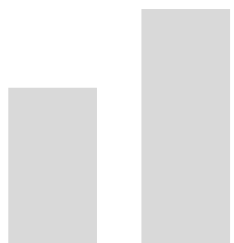
- ・眠れている日もある
- ・眠気がきたときに眠るタイミング
- ・無理して寝なくてもいい
- ・途中で起きててもそのあと眠れたら大丈夫
- ・うまく眠れなかった日があっても、次の日〇〇すれば眠れる など

眠れなくなるプロセス(Spielmanの3Pモデル)



眠れなくなるプロセス(Spielmanの3Pモデル)

眠れなくなる
閾値



不眠前

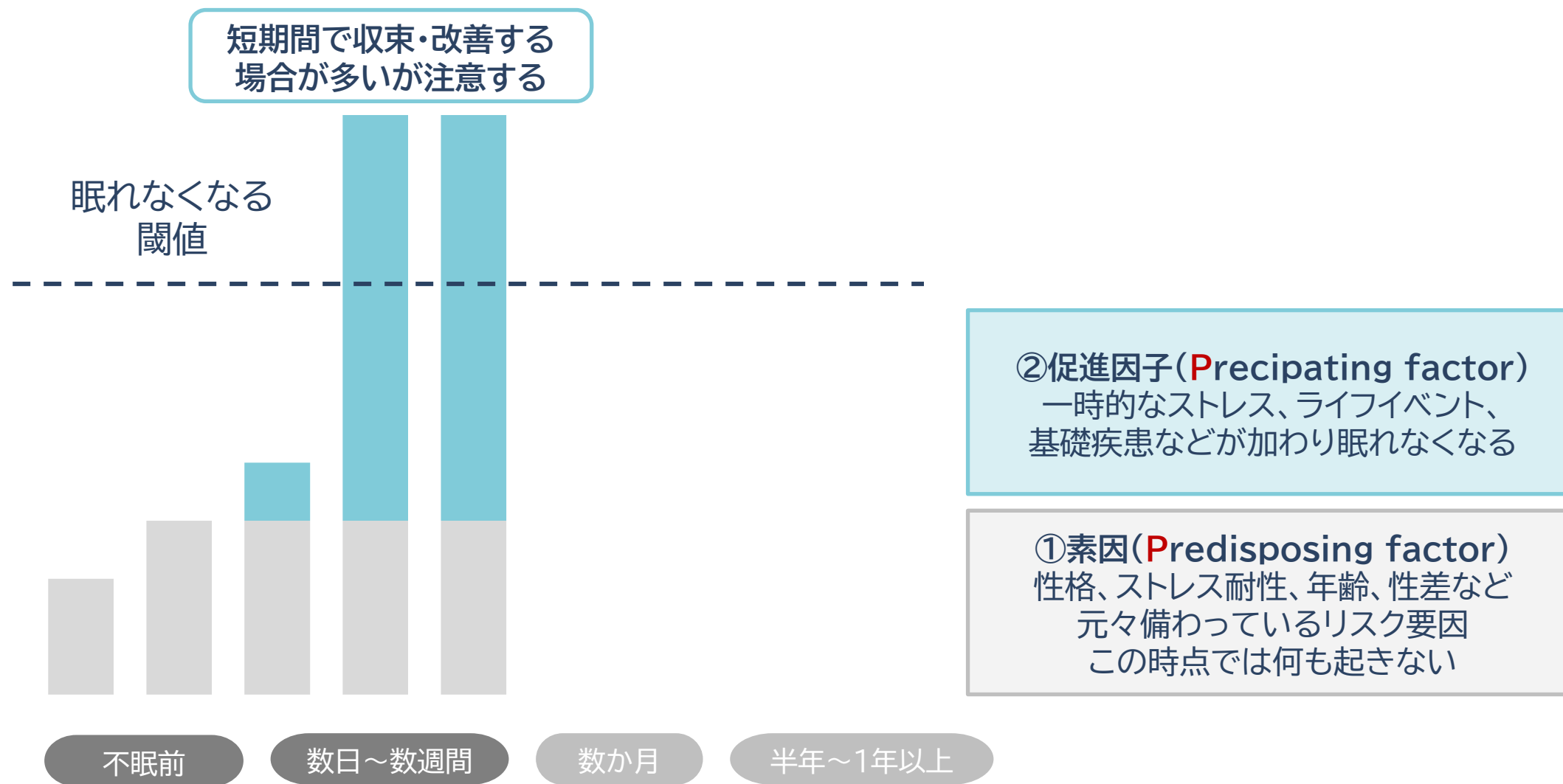
数日～数週間

数か月

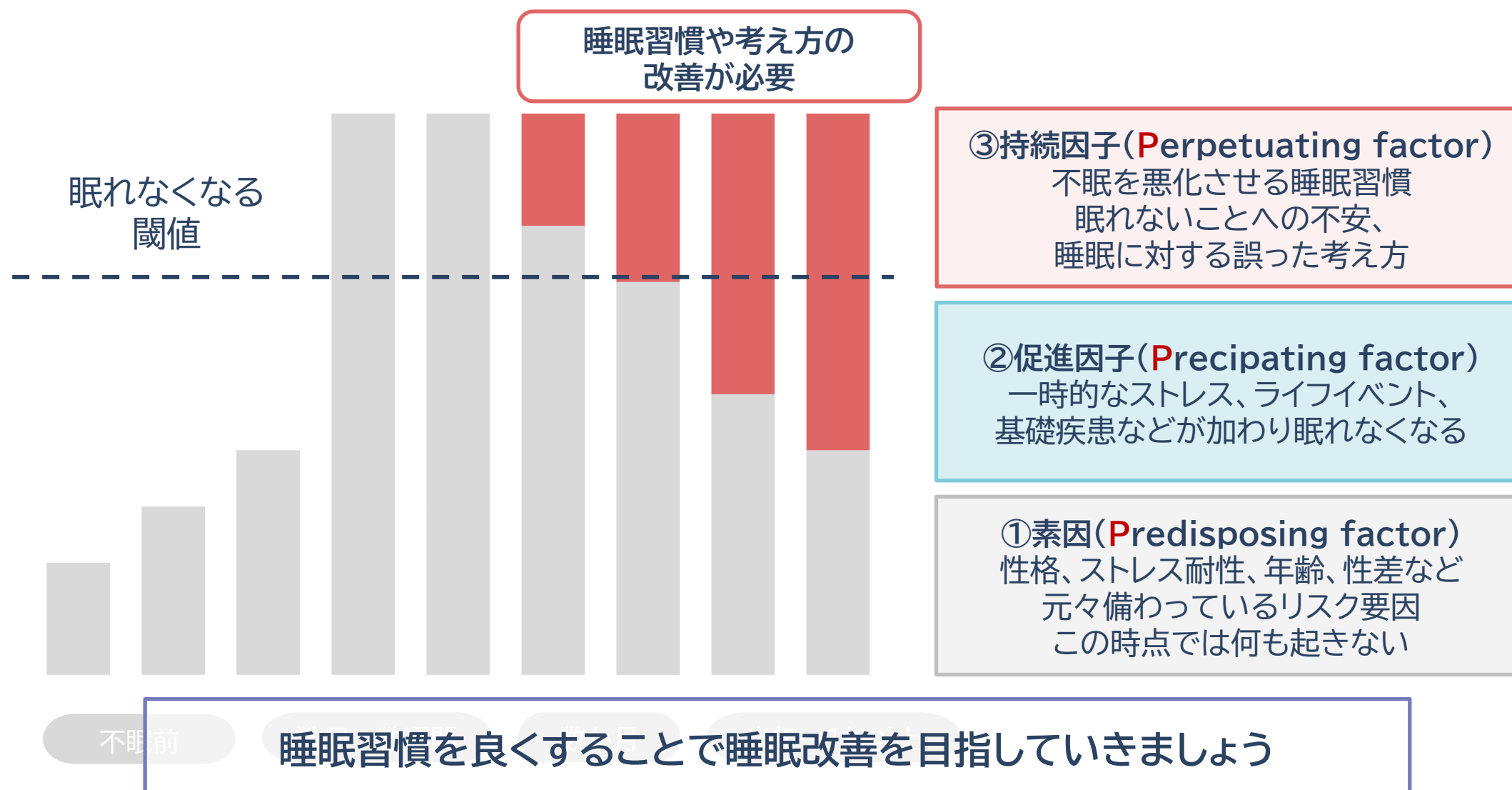
半年～1年以上

①素因(**P**redisposing factor)
性格、ストレス耐性、年齢、性差など
元々備わっているリスク要因
この時点では何も起きない

眠れなくなるプロセス(Spielmanの3Pモデル)



眠れなくなるプロセス(Spielmanの3Pモデル)



複数の睡眠課題がある場合は？

なかなか
寝つけない
(入眠困難)

途中で
起きてしまう
(中途覚醒)

寝ても疲れが
とれない
(熟睡困難)

複数の睡眠課題がある場合は？

なかなか
寝つけない
(入眠困難)

途中で
起きてしまう
(中途覚醒)

寝ても疲れが
とれない
(熟睡困難)

手のつけやすいところからやってみる
→他の課題の改善にも繋がる

個人ワーク(今後のアクションの検討)

本日の研修やレポートの内容を踏まえて
より良い睡眠をとるために、
ご自身ができそうなことを考えてみましょう！

例：

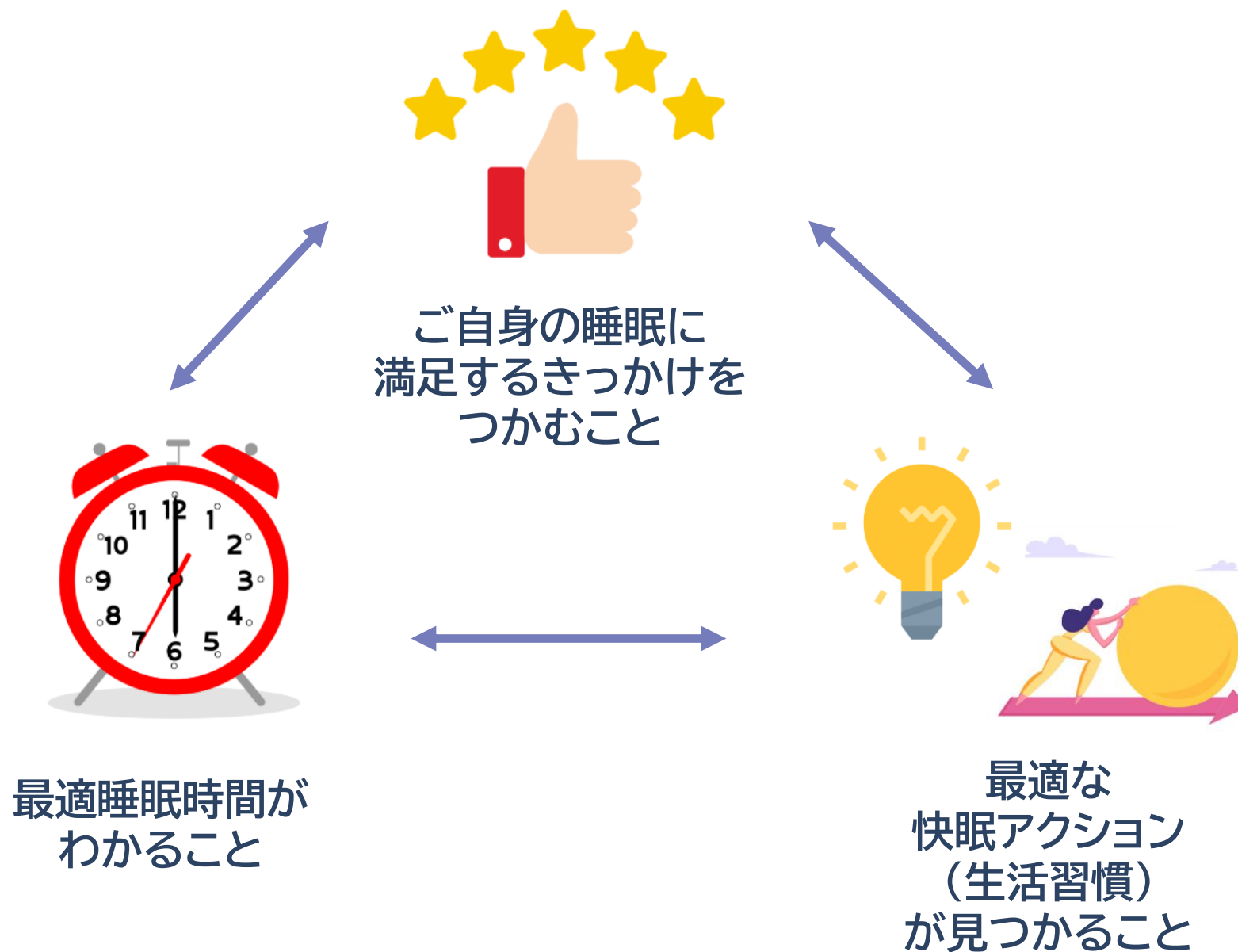
睡眠時間をもう少し伸ばせないか工夫してみる

寝る前にリラックスできるように時間をつくる など



様々な制約がある中でも何か工夫できることを探してみましょう

プログラムのゴールは人それぞれ



03 プログラム後半の 進め方



睡眠改善プログラム 初回研修

プログラムの流れ

これまで

睡眠計測



睡眠の可視化
睡眠傾向の把握



本日



レポート
中間研修

これから

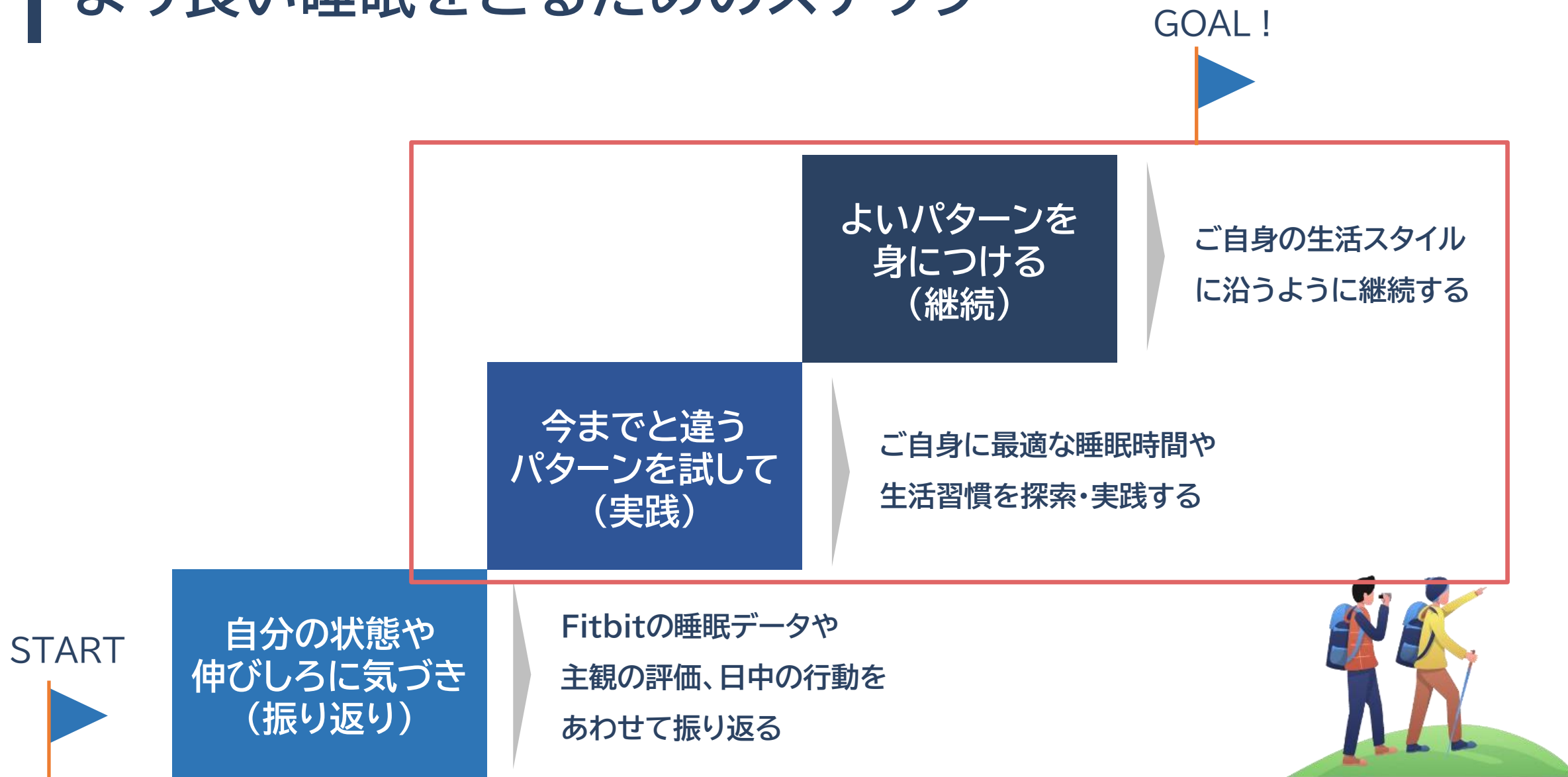
睡眠計測
+
快眠アクションの実践



改善に効果的な
アクションを
見つけ・実践する



より良い睡眠をとるためのステップ



サポートツール:おすすめの快眠アクション

あなたにおすすめの今週の快眠アクション



あなたの睡眠データやアンケートをもとに、
あなたへの今週の快眠アクションをご提案させていただきます。

"なんとなく起きている時間"を棚卸しする



忙しい人ほど、就寝前のスマホ時間を見直すことが大切です。SNSや動画を減らし、読書やストレッチに切り替えることで、睡眠の質が向上します。睡眠は翌日の集中力やパフォーマンスへの投資です。

枕とマットレスを見直そう



枕やマットレスの硬さや高さが合わないと、寝返りがしづらくなり睡眠が浅くなりがちです。体格や寝姿勢に合わせ、首や腰をしっかり支え、通気性も備えた硬さと高さの製品を選びましょう。

今週のチャレンジ 「考えごと・リラックス」

ぐっすり眠るためには、寝る前に「心も体も軽く」することがポイントです。深呼吸やリラックスアイテムを使って、自然に体と心を休めてあげましょう。次の4つのうち、できそうなものから、どんどん試してみてください！

1: 深呼吸で"夜モード"に



寝る前は"ゆっくり呼吸"がカギ。5秒吸って8秒吐く深呼吸。ゆったりした動作が自律神経を整え、眠りやすい心と体に導いてくれます。

2: "ギュッとゆるめて"リラックス (筋弛緩法)



夜中に目が覚めて眠れない時は、肩や腕、顔に10秒ぐっと力を入れ、一気に脱力しゆるむ感覚を20秒味わいましょう。繰り返すと体がゆるみ、再入眠しやすくなります。

3: "思考の棚卸し"をしてみよう



仕事や人間関係、将来の不安などで頭の中が渋滞していると、眠りにつきにくくなります。就寝1~2時間前に、感情を紙に書き出すことで、心と脳に余白が生まれます。

4: リラックス"アイテム"を活用しよう



アイマスクやストレッチボールは、自然に心と体を休息モードに導いてくれます。視界を遮り内面に集中、胸を広げて深い呼吸をサポートし、リラックスを促します。

できる範囲で取り組んでみましょう！

残りの期間中に計4回配信

(1週目は9/26, 2週目以降は木曜配信)

あなたのデータを基におすすめの
快眠アクションを2つご提案します！

睡眠に影響する4つのテーマ別に
快眠アクションをご提案します！
できそうなものから取り組んでみましょう！

期間中に「一つだけ」で良いので
ご自身に合うアクションを探してみましょう

サポートツール:メールマガジン・質問箱

メールマガジン



睡眠に関するお役立ち情報を
配信（週1～2回程度）

質問箱（メルマガ内にURL記載）



いつでも利用可能な睡眠なんでも質問箱です。普段から疑問に思っていることやお悩みを書き込んでいただくと、返事をお送りします

ご連絡事項

■今後の流れ

- ・残りの期間:快眠アクションへのチャレンジや質問箱などをご活用ください
- ・最終アンケート:期間終了後に配信しますので、ご協力お願いします

■計測がうまくいっていない方

- ・メールでお問い合わせください
- ・ベルトでかゆみが生じる方、ベルトが短く感じる方もお知らせください。

本日もご参加いただきありがとうございました
後半戦もどうぞよろしくお願いいたします！