

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(1/8~2/26)



1/8,9

初回研修



プログラム
スタート!

睡眠に関する
メルマガ



睡眠レポートで
睡眠状態を確認



1/29,30

中間研修



レポートの見方や
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(1/8~2/26)



1/8,9

初回研修



プログラム
スタート!

睡眠に関する
メルマガ



1/29,30

中間研修



睡眠レポートで
睡眠状態を確認



レポートの見方や
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
おすすめの快眠
アクション配信
(計4回)
(メール配信)

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



グループワーク

プログラム開始から約3週間が経ちました
最近の睡眠はどうですか？

①自己紹介:お名前と所属

②最近の睡眠の状況

- 眠れている or 眠れていない
- 睡眠で気をつけていること(初回研修を受けて意識したことでも)
- Fitbitを使ってみての感想
- 気になっていることやお困りごと



01 睡眠レポートの見方



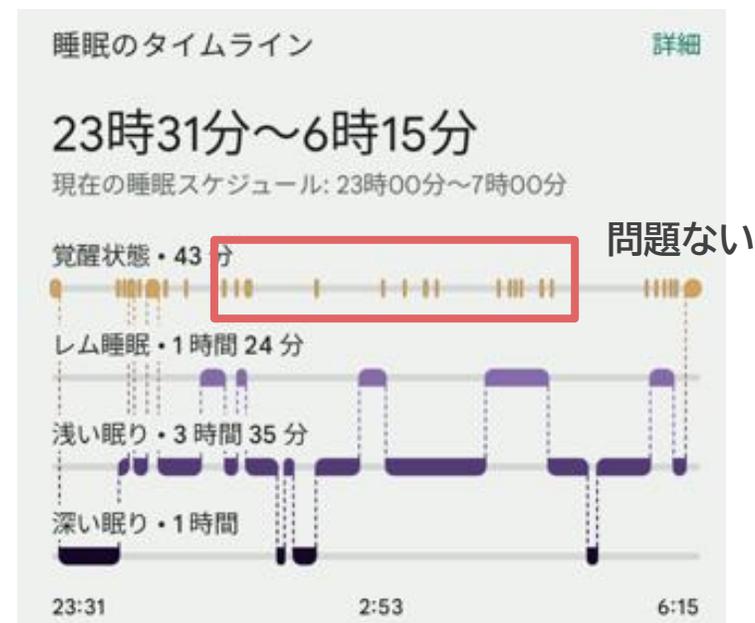
睡眠改善プログラム 中間研修

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(睡眠時間が短い)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

Personal Report

総合スコア

総合スコア **75** 点

判定目安
75点以上: 高い睡眠がとれているようです
50点~74点: やや睡眠がとれる可能性がありますが
50点未満: 睡眠がとれる可能性が低いです

睡眠状態

考え方
生活習慣

日中の
状態

	配点	あなた	平均点
睡眠状態	30	20	22.3
睡眠に関する考え方・生活習慣	36	21	22.7
日中の状態	34	34	30.4
合計	100	75	75.4

睡眠状態

睡眠満足度

満足していない ← → 満足している

睡眠に関する考え方・生活習慣

睡眠に関する考え方

自分の睡眠を日中や寝る前の行動に結びつけて振り返る習慣がある

「〇時になったら布団に入るべき」「途中で起きずに朝まで寝るべき」など「べき思考」で考えない

寝つきに問題がなかったり、途中で目覚めたりしたとしても、振り返りの時点で起きた場合は、その日の睡眠全てがダメだったと考えない

睡眠リズム

起床困難
入眠困難
中途覚醒
中途入眠困難
熟睡困難
早朝覚醒

睡眠に関する生活習慣

就寝1-2時間前に入浴する

就寝前にリラクゼーションをする

有意で強引に睡眠をとることをしない

1ページ目 主観データ

日中の状態

日中の支障度

かなり支障がある ← → 支障はない

日中のパフォーマンス(生産性)

直近1か月のあなたのパフォーマンス

70%

89%

計測データ(サマリー)

量	日動	休日	全治勤務明け	全治勤務	平均
睡眠時間	6.7時間	7.4時間	5.9時間	3.1時間	6.7時間
起床時刻	5:31	6:14	6:00		
質	日動	休日	全治勤務明け	全治勤務	平均
深い睡眠時間	67分	85分	71分	26分	74分
前半3時間の深い睡眠割合	33%	28%	32%	15%	31%
睡眠効率	89%	88%	86%	77%	88%

計測データ(詳細)

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 ■ 浅い睡眠 ■ 熟睡

時刻	睡眠時間	深い睡眠	浅い睡眠	熟睡	覚醒
9/3	5.6	85	90%	0%	0%
9/4	2.9	-	100%	0%	0%
9/5	5.6	72	85%	0%	0%
9/6	5.6	57	94%	0%	0%
9/7	5.5	66	90%	0%	0%
9/8	2.2	21	94%	0%	0%
9/9	5.5	57	88%	0%	0%
9/10	5.4	56	88%	0%	0%
9/11	5.3	50	85%	0%	0%
9/12	5.0	52	84%	0%	0%
9/13	5.5	48	74%	0%	0%
9/14	5.9	48	94%	0%	0%
9/15	4.3	55	87%	0%	0%
9/16	2.8	50	83%	0%	0%
9/17	5.8	44	91%	0%	0%
9/18	5.6	62	89%	0%	0%
9/19	5.6	51	90%	0%	0%
9/20	2.7	52	88%	0%	0%
9/21	6.2	63	90%	0%	0%

計測データ(睡眠の量)

日動	休日	明け
睡眠時間	7.4時間	5.9時間
深い睡眠	85%	74%
浅い睡眠	15%	26%
熟睡	0%	0%

睡眠時間については、勤務毎の睡眠時間を確認
**様の場合、勤務の割合で深い睡眠を測定し、深い睡眠が確認できています。

本朝別な勤務形態においては、毎日の睡眠時間確認を継続してください。

また、また、睡眠リズムについては、全治勤務日を除いた、就寝・起床時刻のずれをグラフや計測データサマリーから確認してみましょう。
**様の場合、勤務の割合で深い睡眠を測定し、リズムが一定となっています。リズムが整うと、夜眠気を感じる時間が同じになったり、朝すっきり起きやすくなりますので、ぜひ今の状態を継続しましょう！

2ページ目 客観データ

計測データ(睡眠の質)

深い睡眠時間	前半3時間の深い睡眠割合	睡眠効率
深い睡眠時間	33%	89%
前半3時間の深い睡眠割合	28%	88%
睡眠効率	32%	86%

睡眠の質に関するコメント

睡眠効率は、実際に眠っていた時間÷布団に入っていた時間×100で表されます。目安は85%のため、**様の場合88%と比較的良好な状態といえます。

また深い睡眠のデータは、睡眠の質に関する指標です。特に睡眠の前半3時間に関わりがあると、その日の睡眠の質は比較的良好といえます。
**様の場合、睡眠の前半に占める割合が2%程度と少なくなっています。日中の行動が睡眠の質を決めますので、ご自身がよく眠れたな(もしくは眠れなかったな)と感じた日中の行動を振り返り、睡眠により行動は継続する(そうでない行動は見直す)ことを今後も意識していきましょう！

さらに、**様は目立った睡眠問題はないようですが、今の睡眠には満足していらっしゃらないようですね。日中の行動が、夜の睡眠の質を決めますので生活習慣の項目の中で、赤や黄判定がある場合は見直してみましょう。ほかにも快眠アクションリストの中には良い睡眠をとるための方法をまとめているので、よろしければご参考ください。

総合スコア

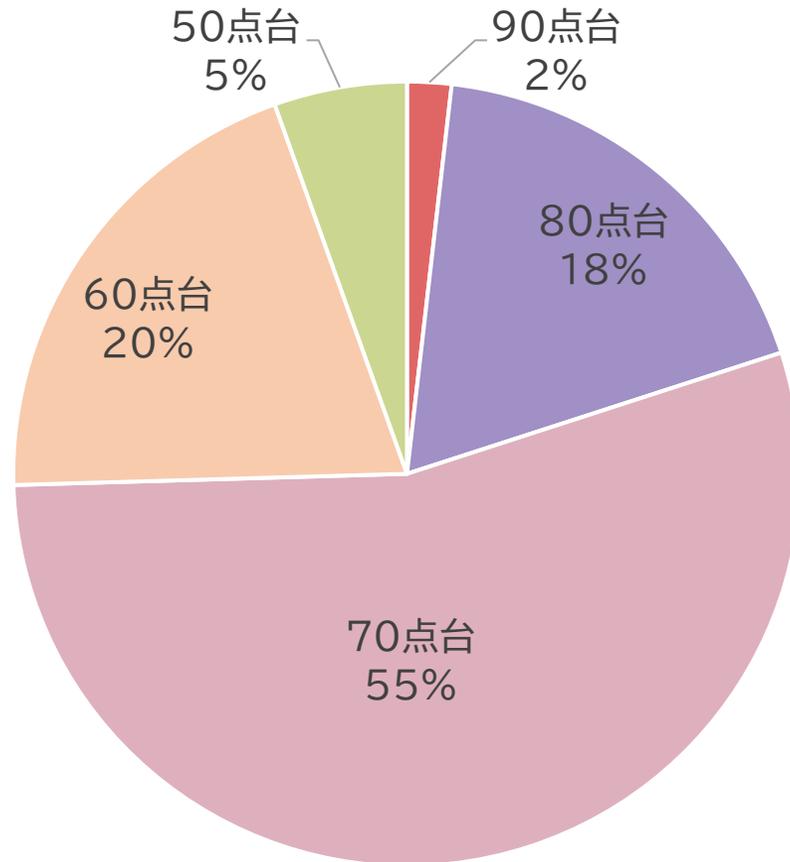


■ 睡眠状態 30点

■ 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



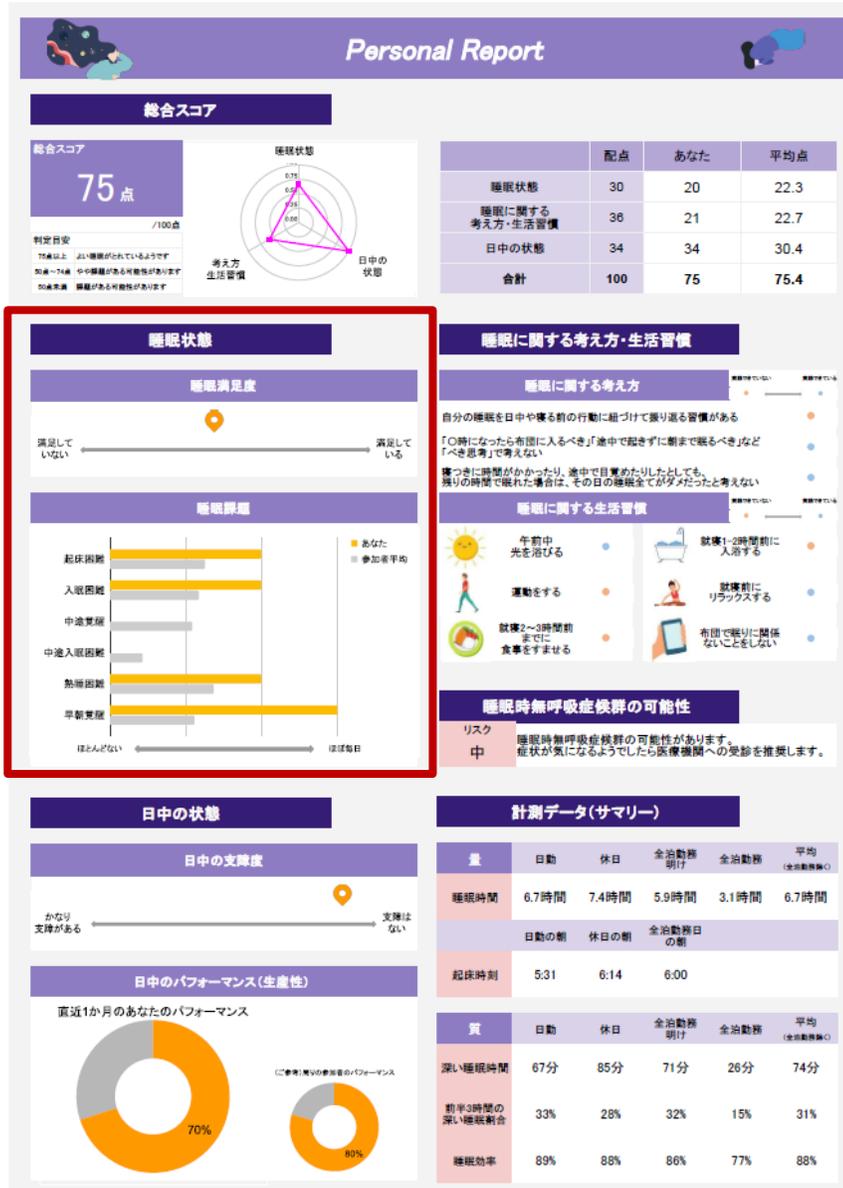
平均点:73.5点

最高点:92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

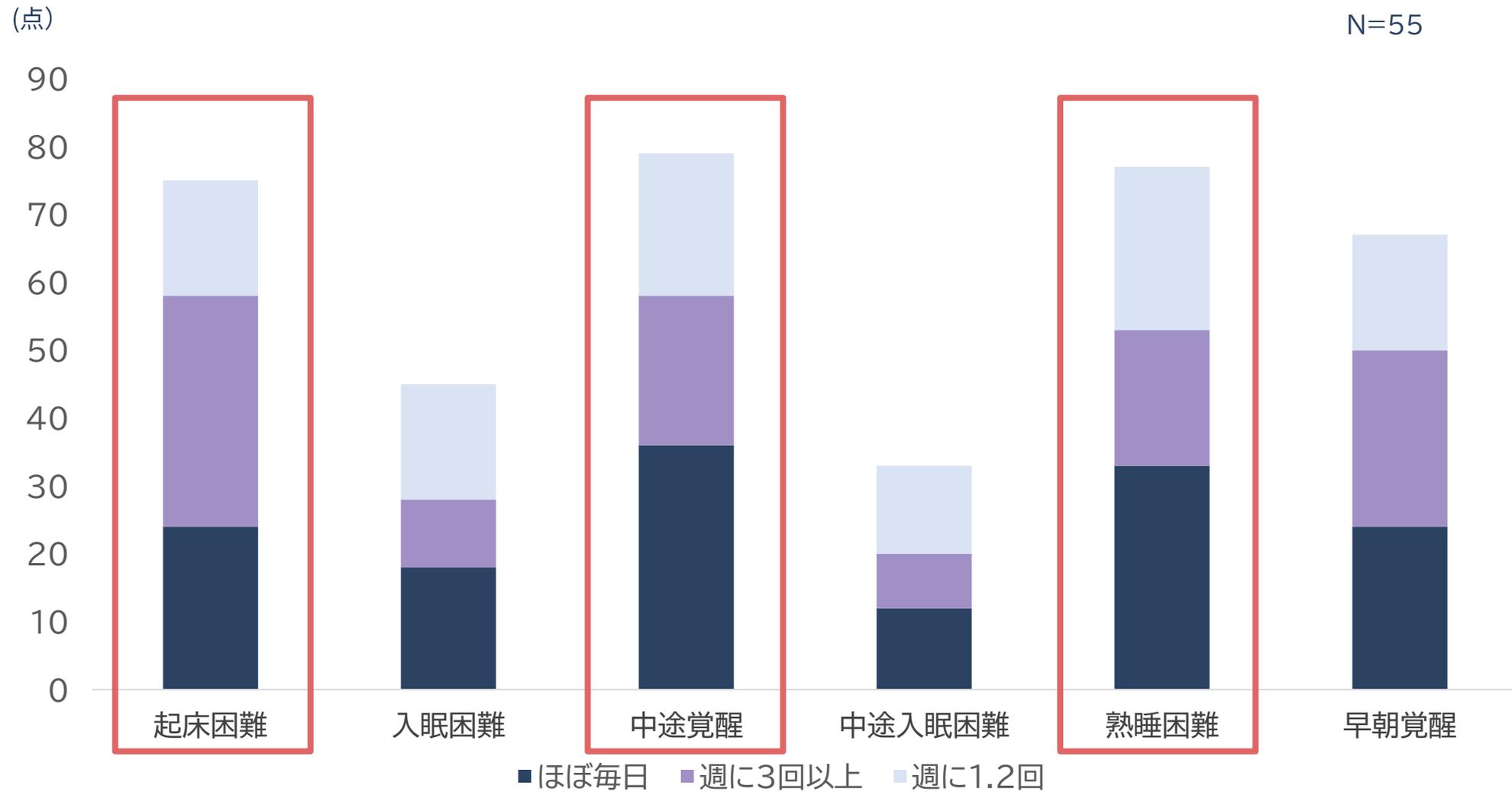


睡眠満足度(10段階)

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。

※お近くの病院は↓で検索できます
無呼吸ラボ

<https://mukokyu-lab.jp/hospital/>



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: 勤務状況ごとの差分を確認しましょう
- 起床時刻のばらつき: 日勤のみ(少ない方が○)

■ 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

計測データ一覧



■ 睡眠計測時間

(内訳)

■ 深い睡眠

■ レム睡眠

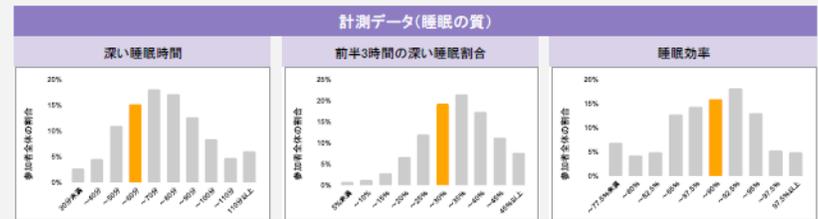
■ 覚醒(目覚めている時間)

□ 浅い睡眠



睡眠時間・リズムに関するコメント

睡眠時間については、勤務毎の睡眠時間を確認してみましょう！
 **様の場合、勤務の都合で難しい場合を除き、睡眠時間をしっかりと確保できているといえます。また、多くの日のデータで、深い眠りがしっかりと前半に現れており、質の高い睡眠が実現できています。
 不規則な勤務形態においては、毎日の睡眠時間を確保することは、心身の健康を保つ上で非常に重要です。ぜひ現在の睡眠スケジュールを大切にしながら、今後も良い睡眠を継続していきましょう。
 また、また、睡眠リズムについては、全泊勤務日を除いた、就寝・起床時刻のずれをグラフや計測データサマリーから確認してみましょう。
 **様の場合、勤務の都合を除き、リズムが一定となっていますね。リズムが整うと、夜眠意を感じる時間が同じになったり、朝すっきり起きやすくなりますので、ぜひ今の状態を継続しましょう！



睡眠の質に関するコメント

睡眠効率は、実際に眠っていた時間÷布団に入っていた時間×100で表されます。目安は85%のため、**様の場合88%と比較的良好な状態といえます。
 また深い睡眠のデータは、睡眠の質に関連する指標です。特に睡眠の前半3時間もしっかりあられると、その日の睡眠の質は比較的良好といえます。
 **様の場合、睡眠の前半に占める割合が27%程度としっかりです。日中の行動が睡眠の質を決めますので、ご自身がよく眠れたな(もしくは眠れなかったな)と感じた日中の行動を振り返り、睡眠により行動は継続する(そうでない行動は見直す)ことを今後も意識していきましょう！
 さらに、**様は目立った睡眠課題はないようですが、今の睡眠には満足していないようですね。日中の行動が、夜の睡眠の質を決めますので生活習慣の項目の中で、赤や黄色判定がある場合は見直してみましょう。ほかにも快眠アクションリストの中には良い睡眠をとるための方法をまとめているので、よろしければご参考ください。

※本レポートは「就寝日ベース」、Fitbitアプリは「起床日ベース」で日々の睡眠記録されています

計測データ(周りとの比較)

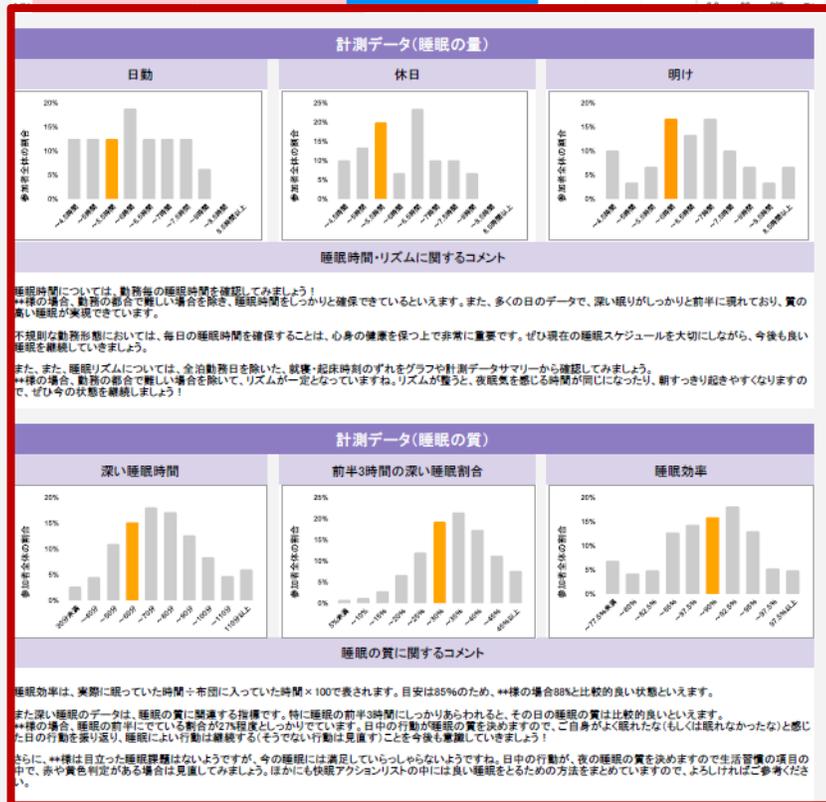


■ 睡眠の量

- ・睡眠時間:勤務状況ごとの違いを確認しましょう
- ・起床時刻のばらつき:日勤のみ(少ない方が○)

■ 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)



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、ご参考になさってください

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

計測データ一覧



■ 睡眠計測時間

(内訳)

■ 深い睡眠

■ レム睡眠

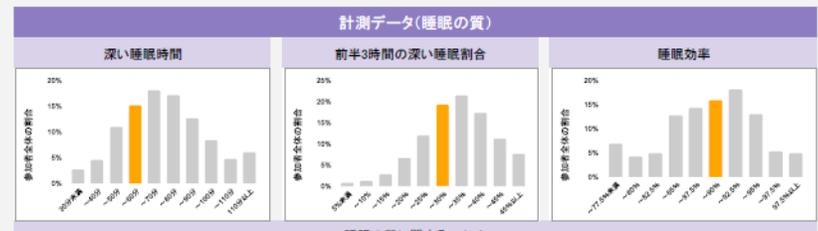
■ 覚醒(目覚めている時間)

□ 浅い睡眠



睡眠時間・リズムに関するコメント

睡眠時間については、勤務毎の睡眠時間を確認してみましょう！
 **様の場合、勤務の都合で難しい場合を除き、睡眠時間をしっかりと確保できているといえます。また、多くの日のデータで、深い眠りがしっかりと前半に現れており、質の高い睡眠が実現できています。
 不規則な勤務形態においては、毎日の睡眠時間を確保することは、心身の健康を保つ上で非常に重要です。ぜひ現在の睡眠スケジュールを大切にしながら、今後も良い睡眠を継続していきましょう。
 また、また、睡眠リズムについては、全泊勤務日を除いた、就寝・起床時刻のずれをグラフや計測データサマリーから確認してみましょう。
 **様の場合、勤務の都合を除き、リズムが一定となっていますね。リズムが整うと、夜眠意を感じる時間が同じになったり、朝すっきり起きやすくなりますので、ぜひ今の状態を継続しましょう！



睡眠の質に関するコメント

睡眠効率は、実際に眠っていた時間÷布団に入っていた時間×100で表されます。目安は85%のため、**様の場合88%と比較的良好な状態といえます。
 また深い睡眠のデータは、睡眠の質に關連する指標です。特に睡眠の前半3時間にしっかりとあられると、その日の睡眠の質は比較的良好といえます。
 **様の場合、睡眠の前半に占める割合が27%程度としっかりです。日中の行動が睡眠の質を決めますので、ご自身がよく眠れたな(もしくは眠れなかったな)と感じた日中の行動を振り返り、睡眠により行動は継続する(そうでない行動は見直す)ことを今後も意識していきましょう！
 さらに、**様は目立った睡眠課題はないようですが、今の睡眠には満足していらっしゃるようですね。日中の行動が、夜の睡眠の質を決めますので生活習慣の項目の中で、赤や黄色判定がある場合は見直してみましょう。ほかにも快眠アクションリストの中には良い睡眠をとるための方法をまとめているので、よろしければご参考ください。

※本レポートは「就寝日ベース」、Fitbitアプリは「起床日ベース」で日々の睡眠記録されています

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



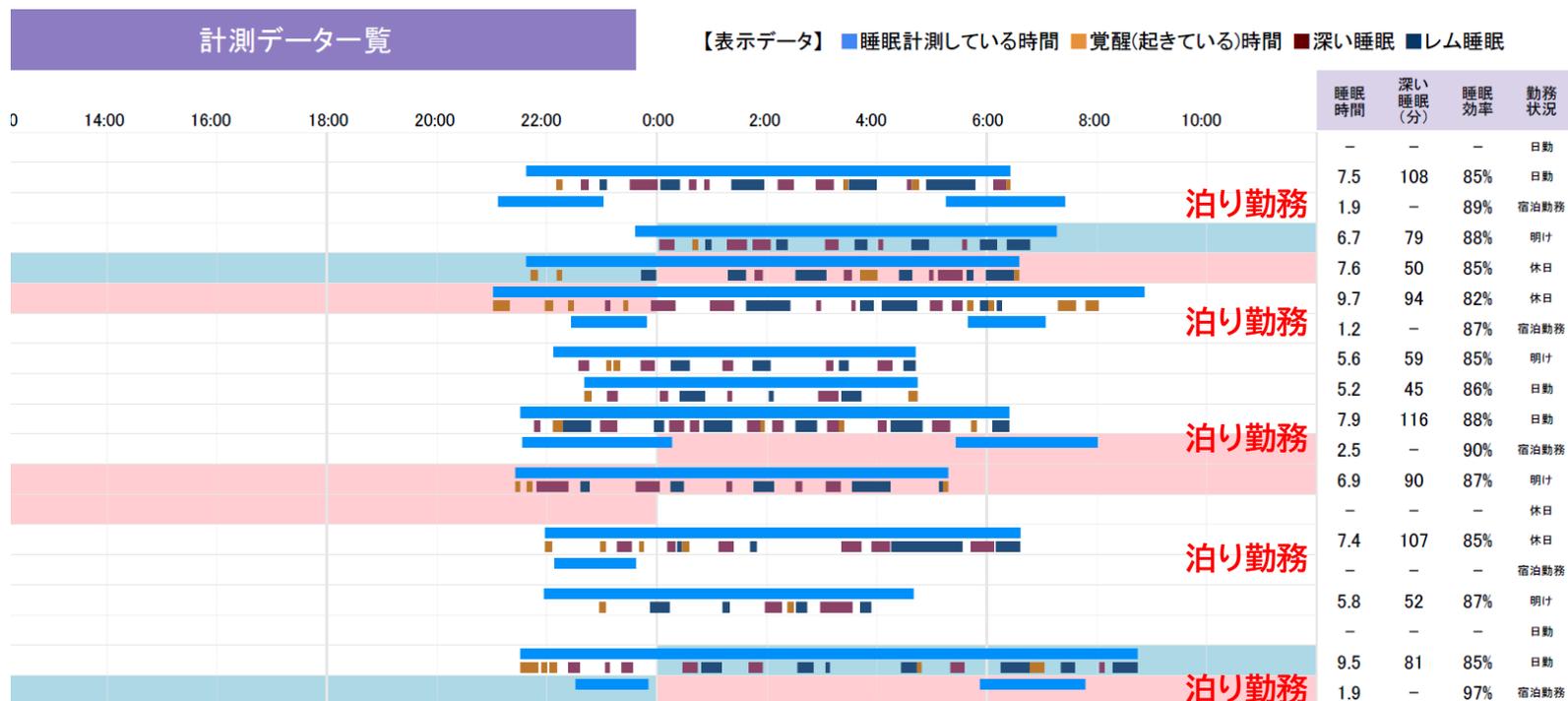
ポイント

- 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てみる

※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

睡眠データを見る際のポイント

睡眠時間 (量)

- ・日々の睡眠時間
→不規則勤務の場合、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

睡眠リズム ≡睡眠スケジュール

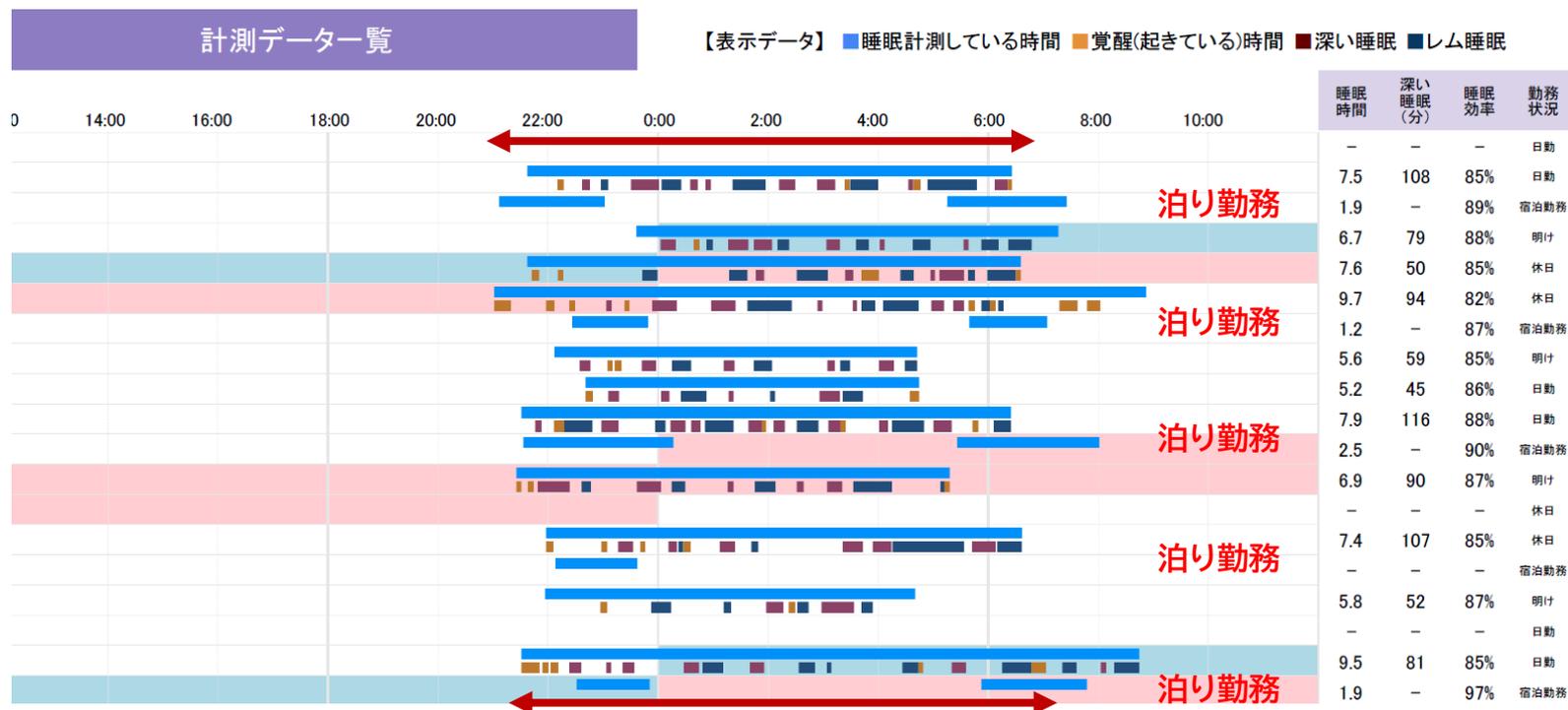
- ・いつ就寝/起床するか
→泊り勤務を除き、どのような睡眠スケジュール(リズム)をつくっていくのか

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！

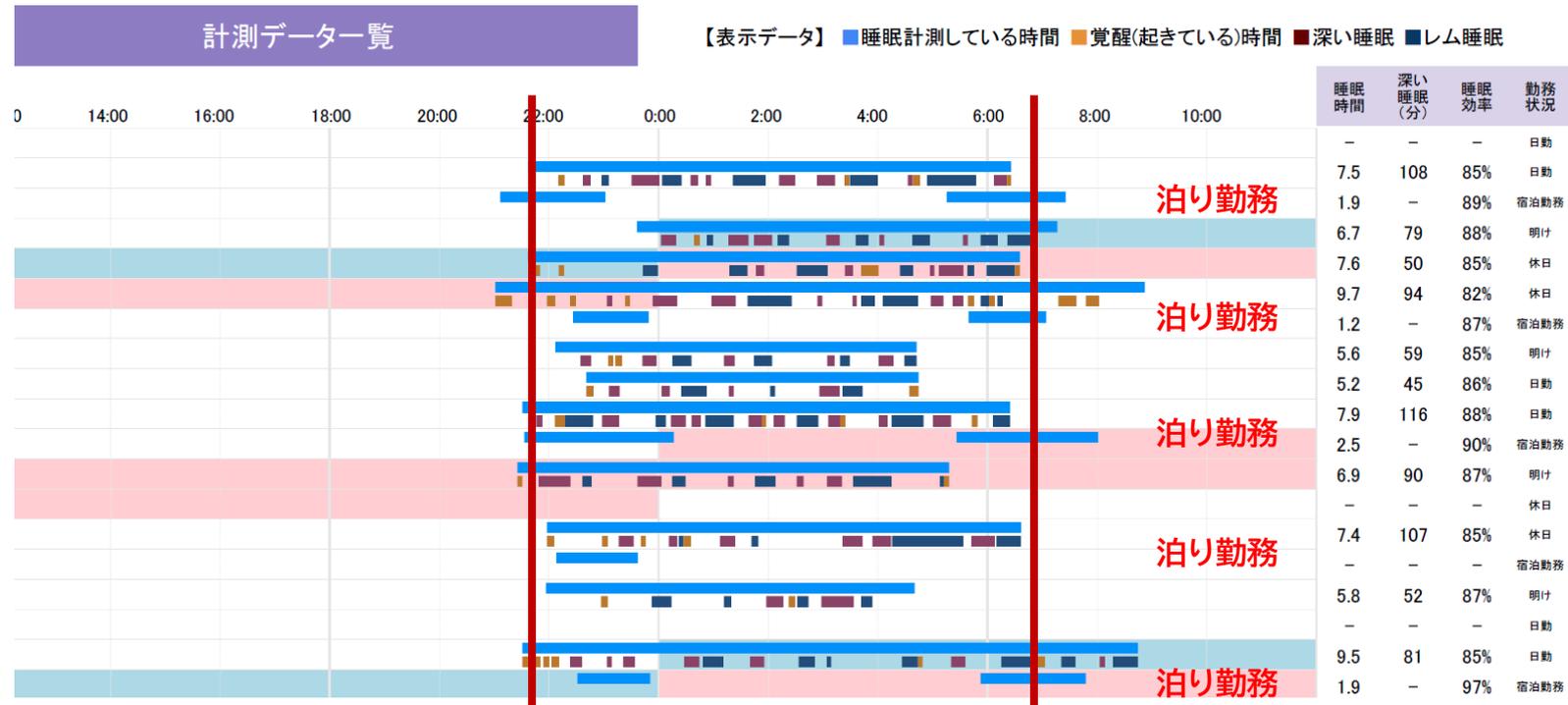
ケース1



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



リズム

泊り勤務の日を除いて、就寝時刻と起床時刻が一定

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	4:33	6:14	7:26		
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、生活習慣の実施頻度もよい状態

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)

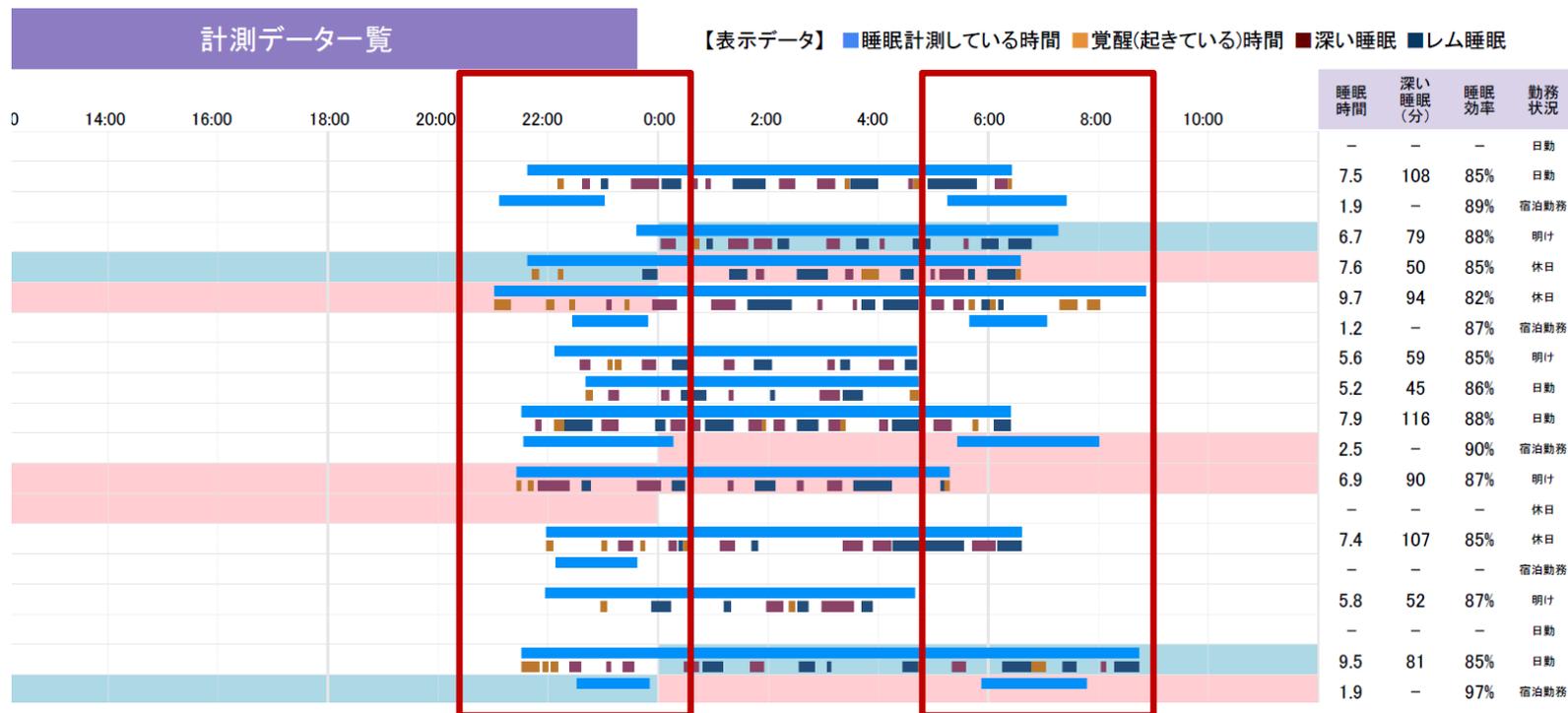
レム睡眠:浅い眠り:深い眠り =
2:6:2

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！

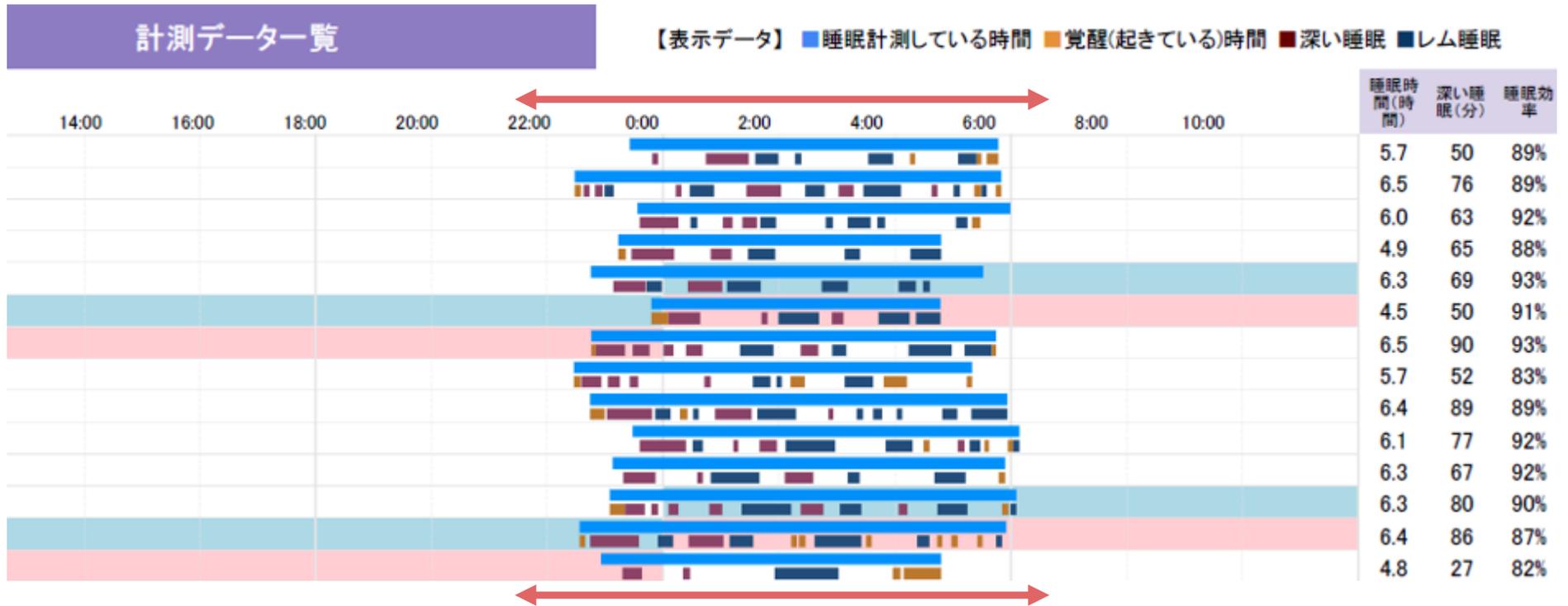
ケース1



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

日勤の場合

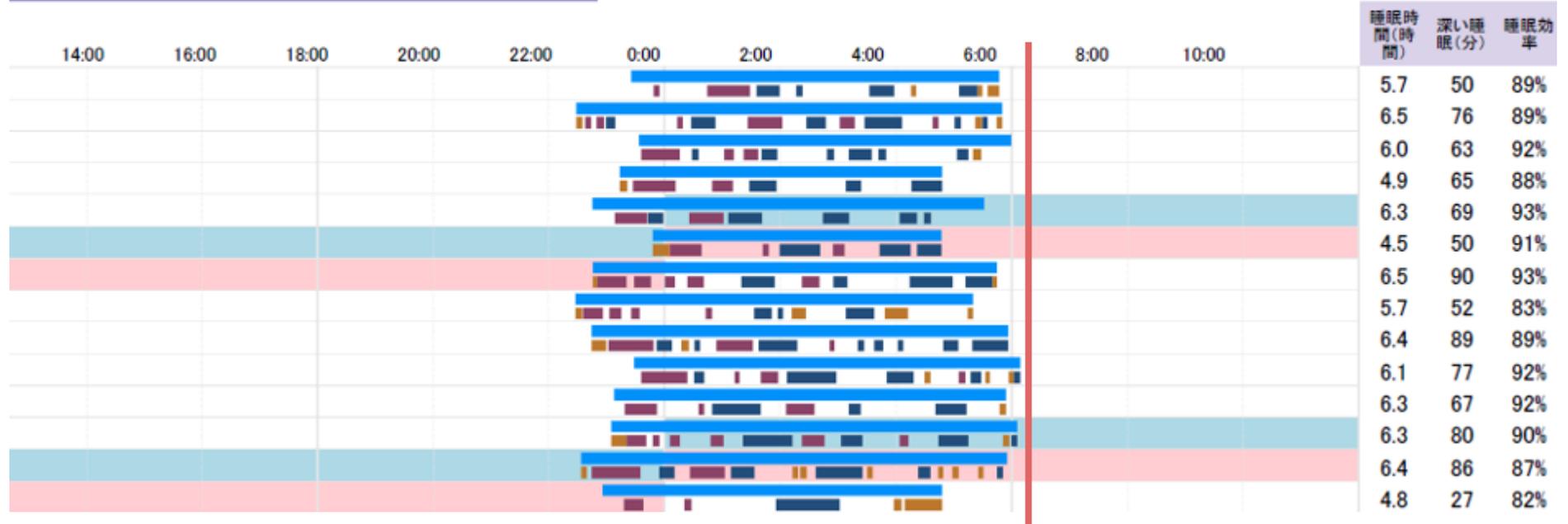


睡眠時間を毎日一定量確保している

日勤の場合

計測データ一覧

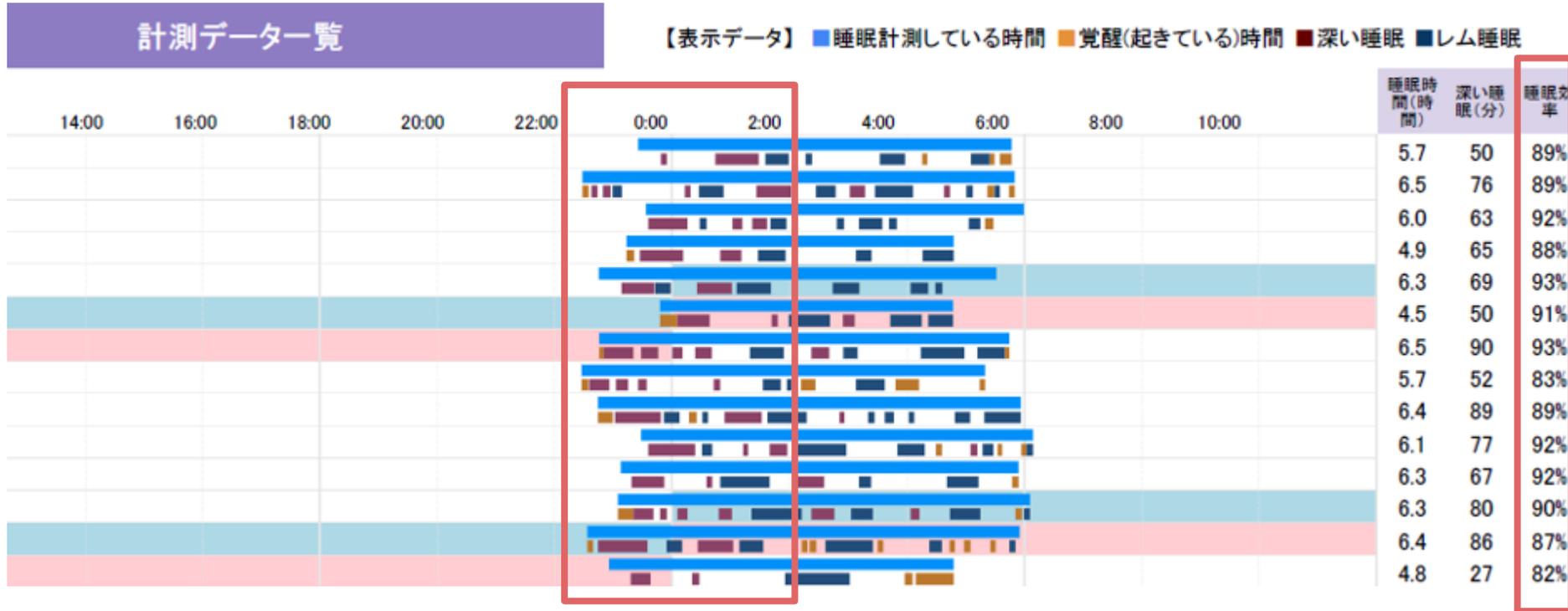
【表示データ】 ■睡眠計測している時間 ■覚醒(起きている)時間 ■深い睡眠 ■レム睡眠



リズム

起床時刻は平日と休日問わずほぼ一定

日勤の場合



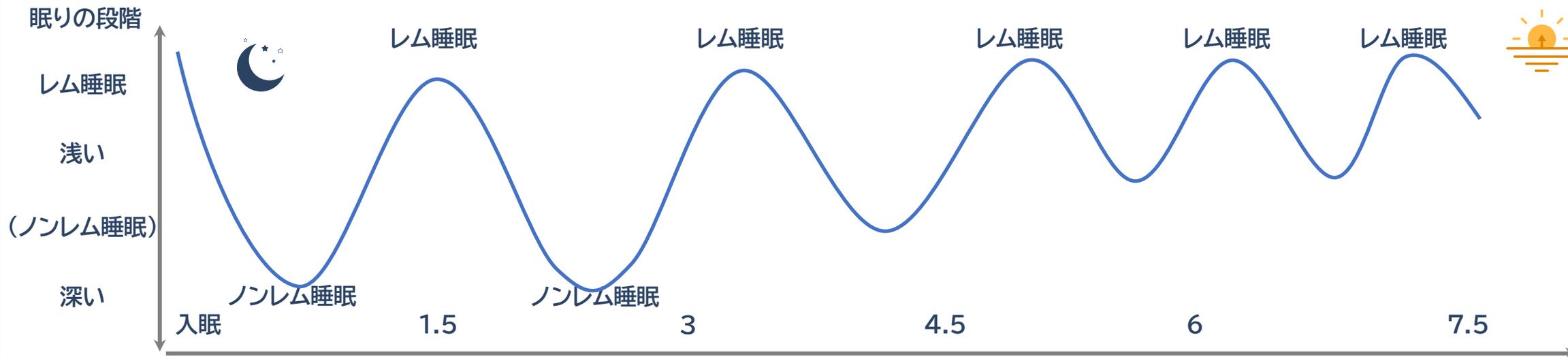
質

- ・深い睡眠が前半を中心に出ている(※出方は個人差あり)
- ・睡眠の効率性を表す指標も85%を超えている

睡眠の役割

睡眠の前半
脳と体の休息

睡眠の後半
心の休息



成長ホルモン

疲労回復 免疫を整える
身体の成長

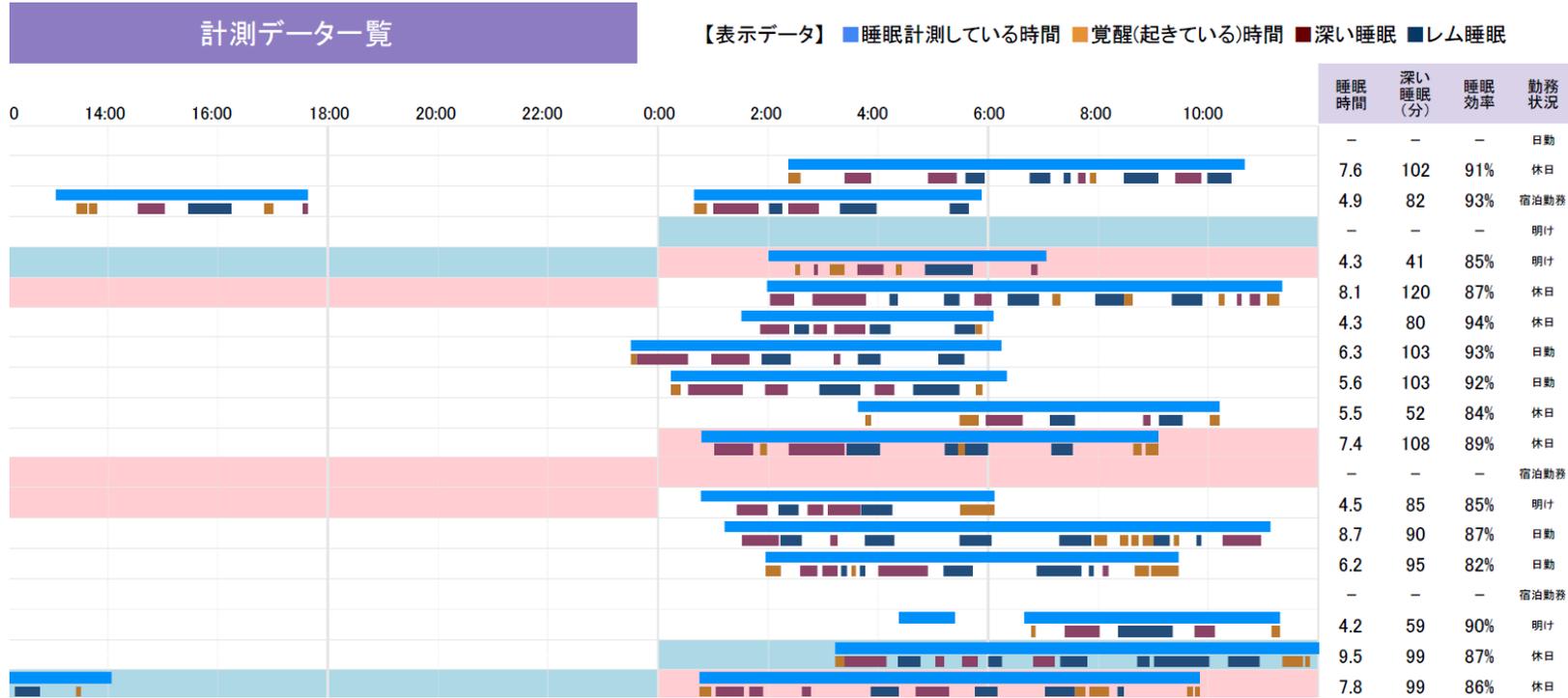
メラトニン

眠気を促す
生体リズムの調整

コルチゾール

血糖値や血圧の調整
起床を促す

ケース2



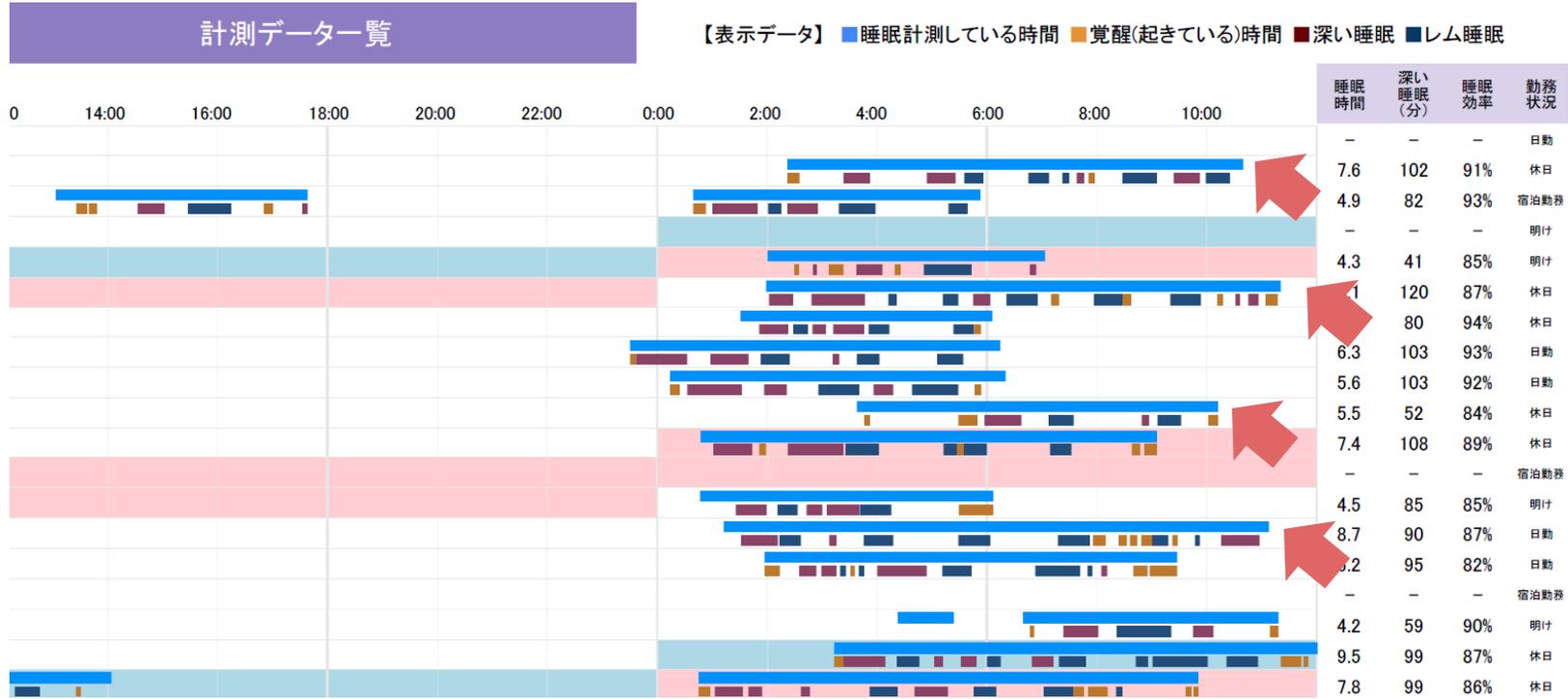
どんな特徴がみられるでしょうか？

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

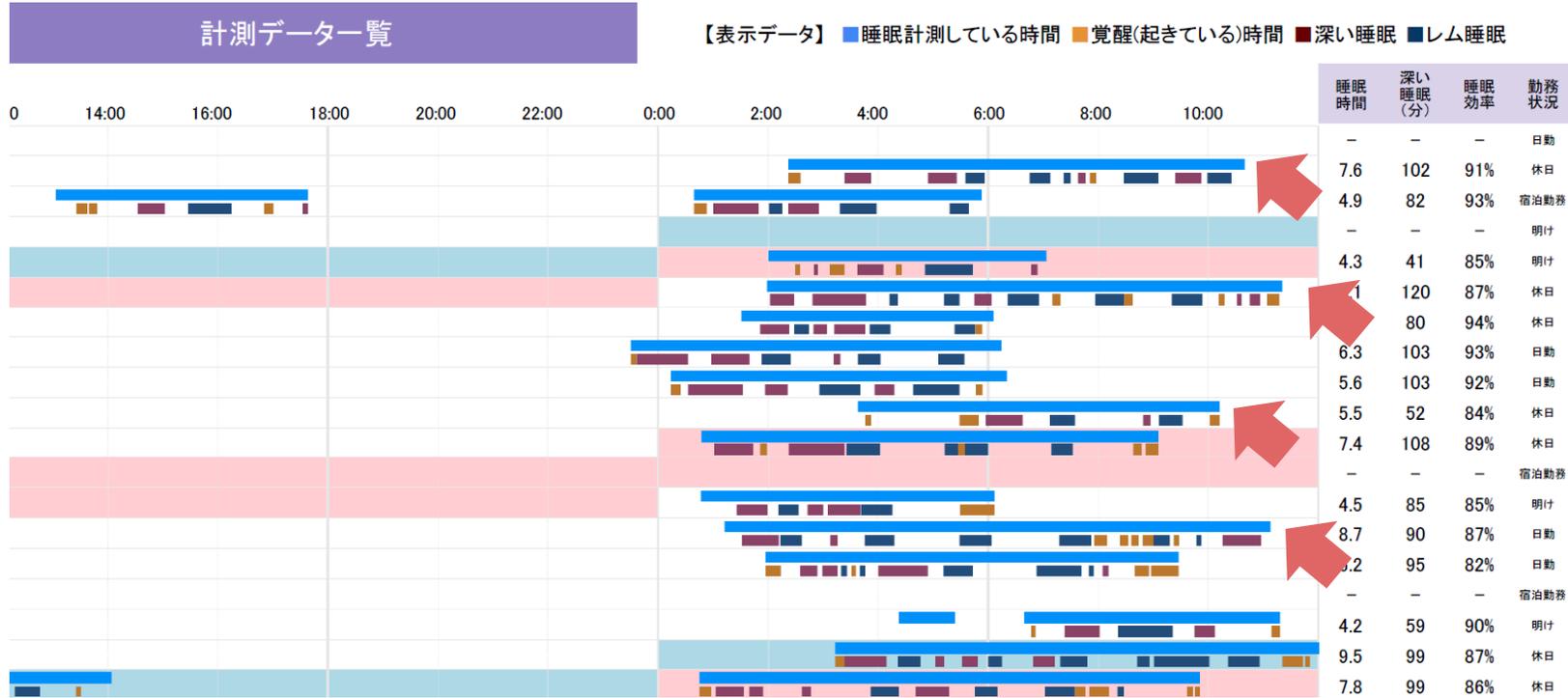
ケース2



■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

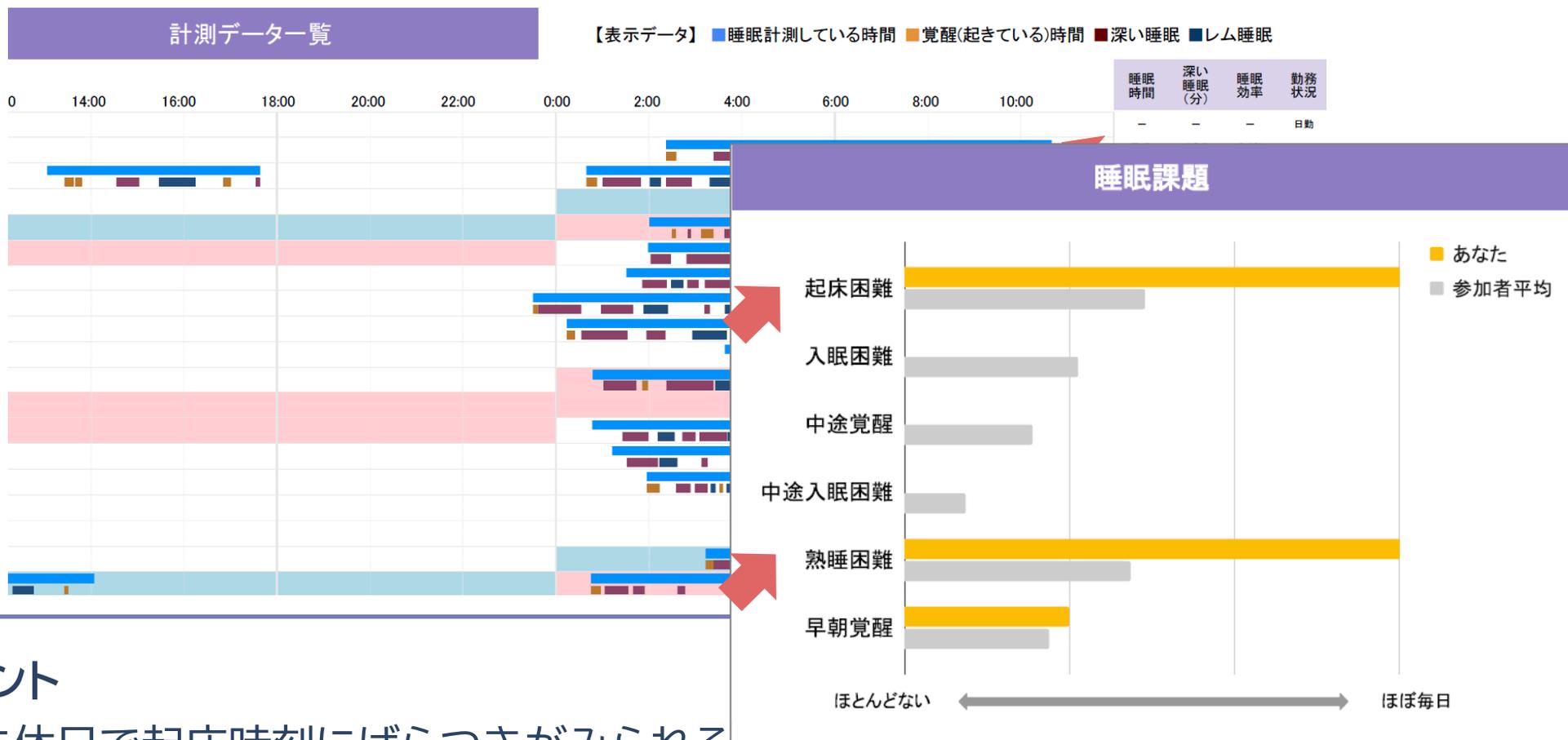


■ポイント

・おもに休日で起床時刻にばらつきがみられる

→前後の日で起床時刻が大きく異なると、「体内時計のリズム」が整えにくくなる

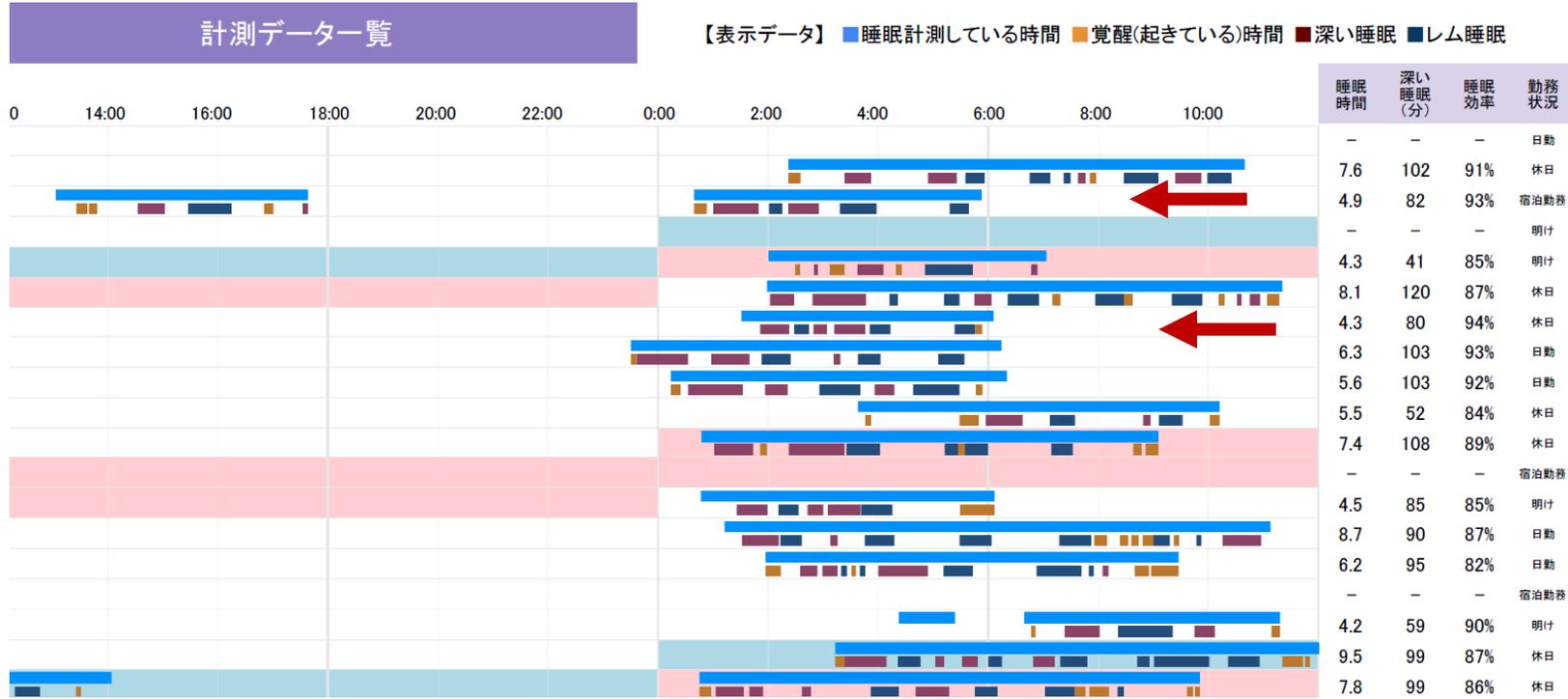
ケース2



■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

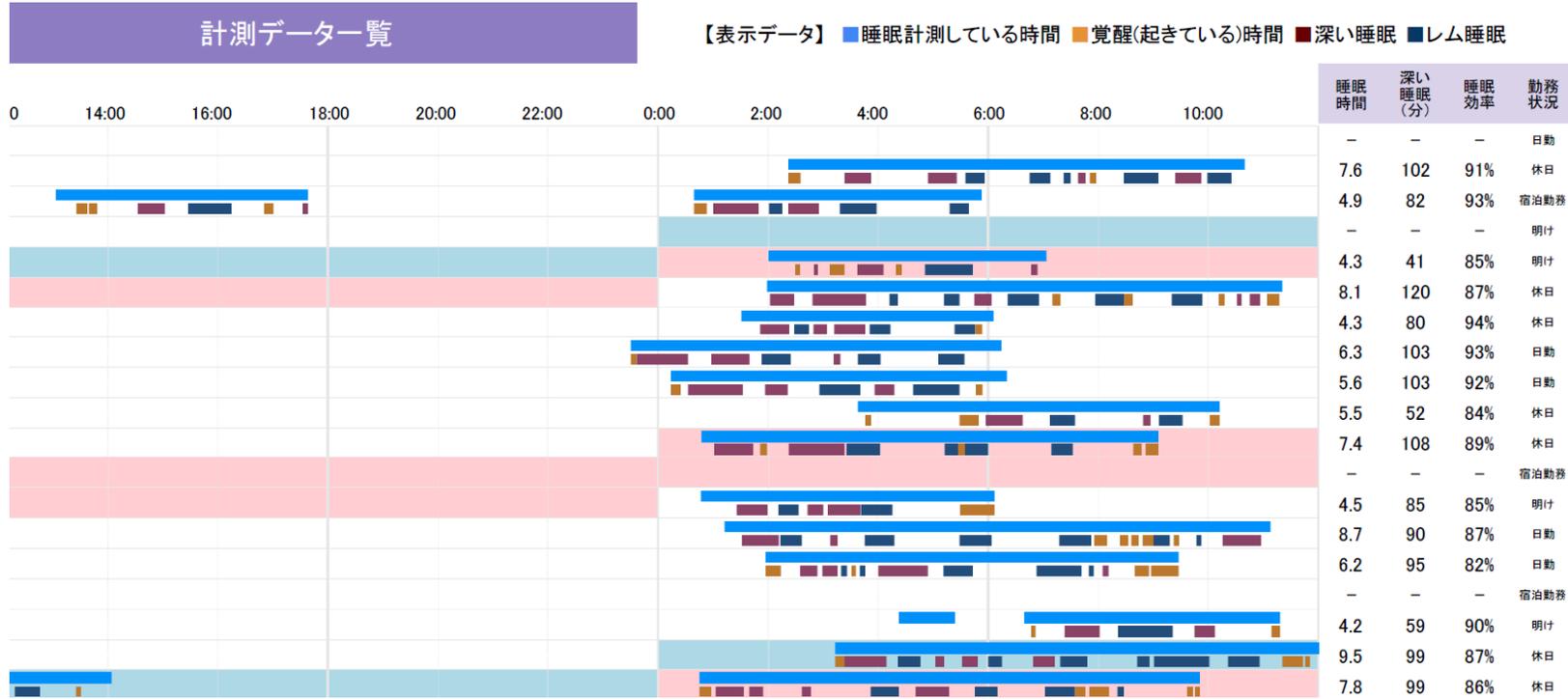
ケース2



改善
ポイント
1

(泊り勤務日は除き)起床時刻の差は2時間の幅におさめる
その分、就寝時刻を前倒しして、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

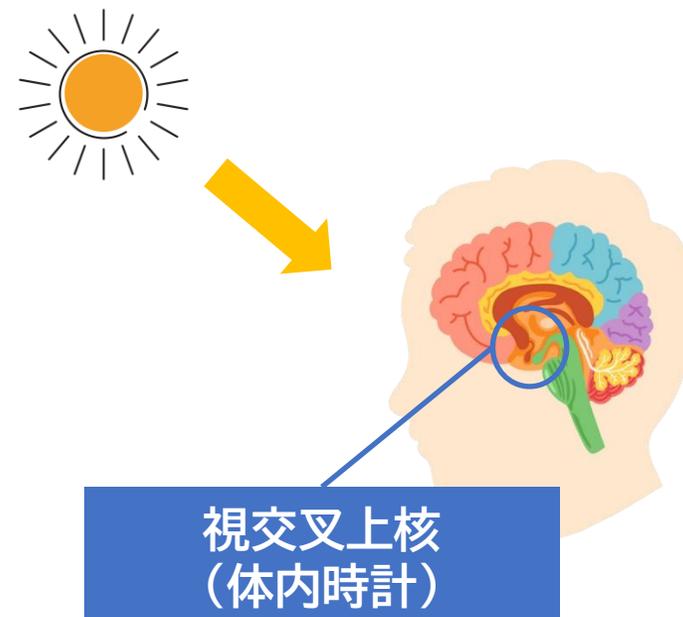
二度寝のテクニック

勤務日と同じ起床時刻に起きる

→ 日光を浴びる 

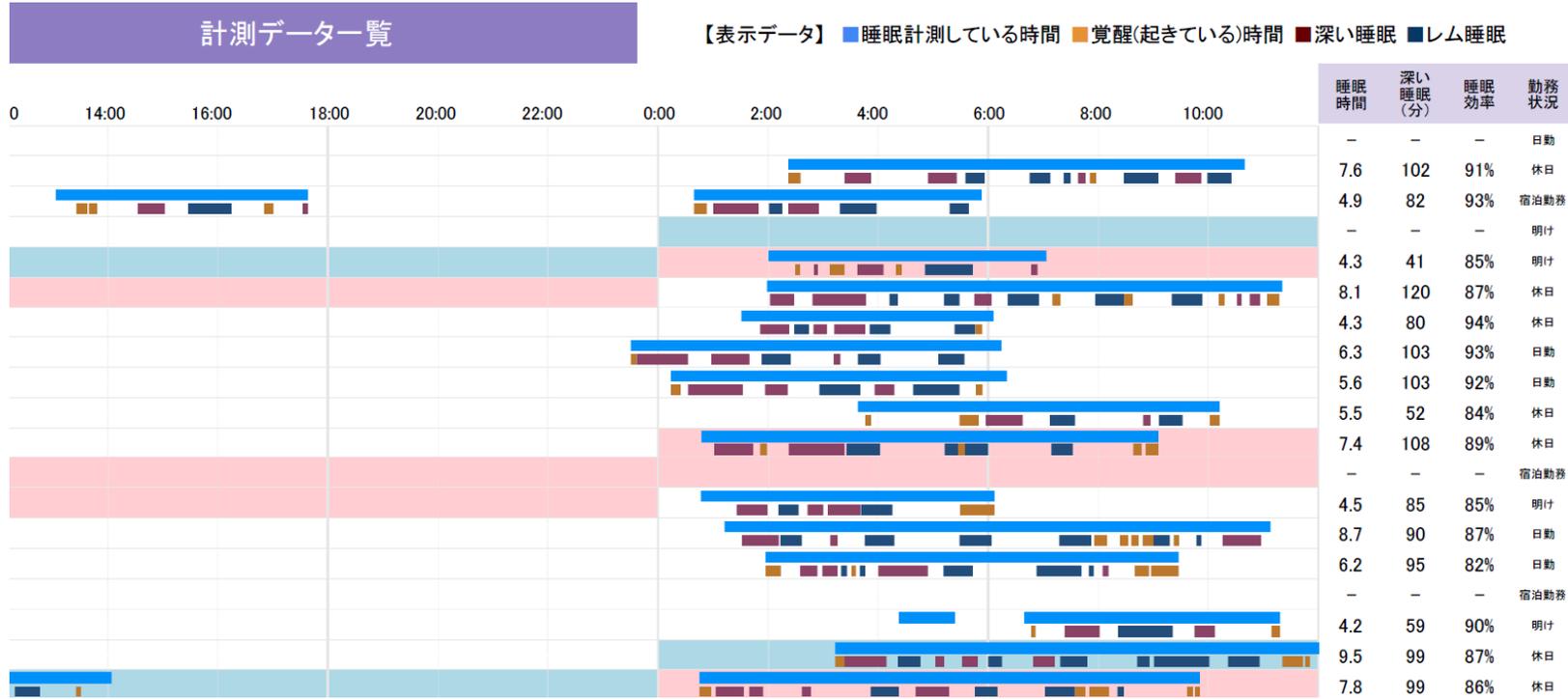
→ もう一度寝る(2時間以内)

・光を浴びることで体内時計はリセット
→睡眠・覚醒リズムが始動



睡眠時間が不足している場合、二度寝は◎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



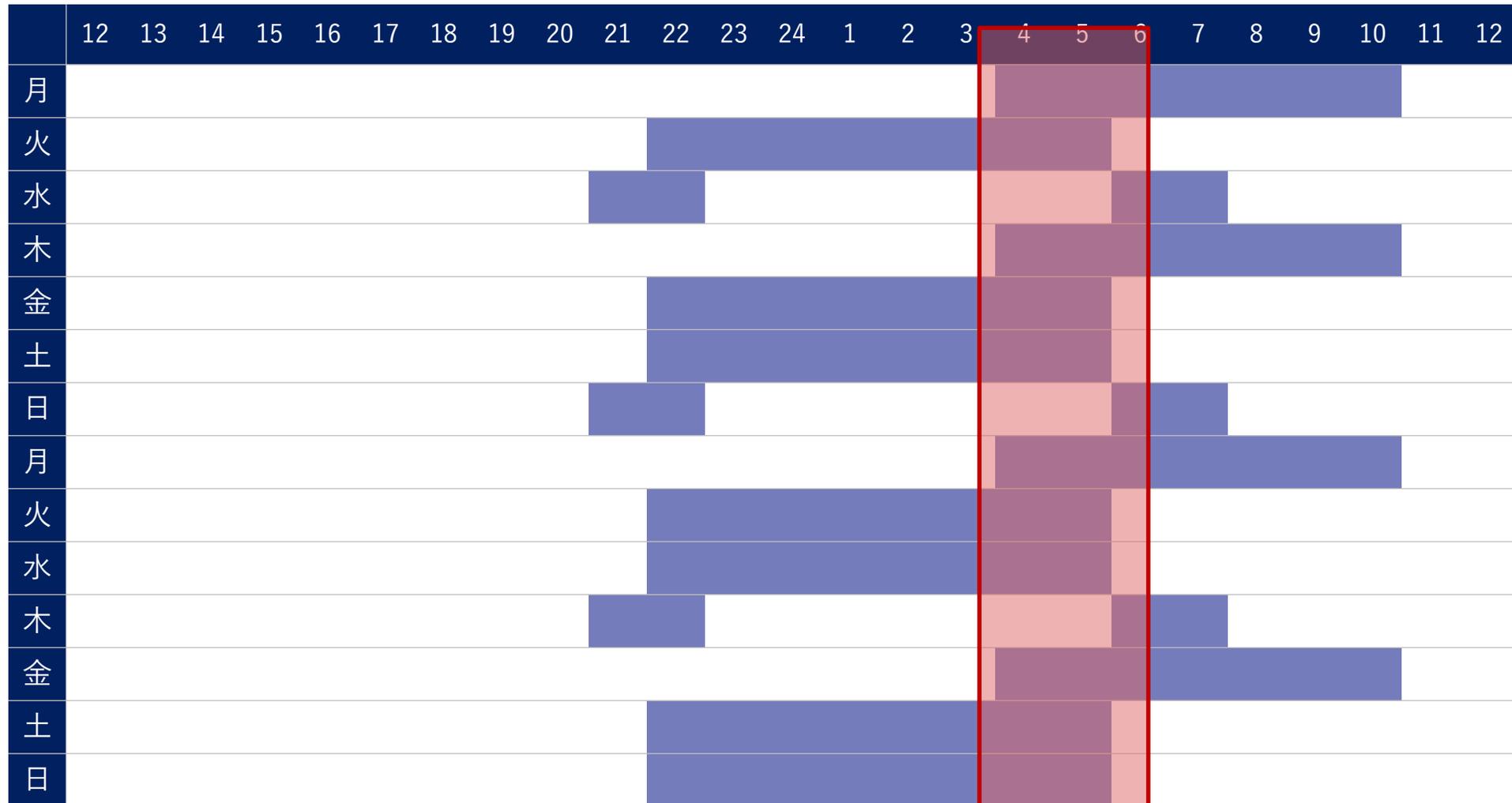
アンカースリープのイメージ

■ 睡眠時間帯



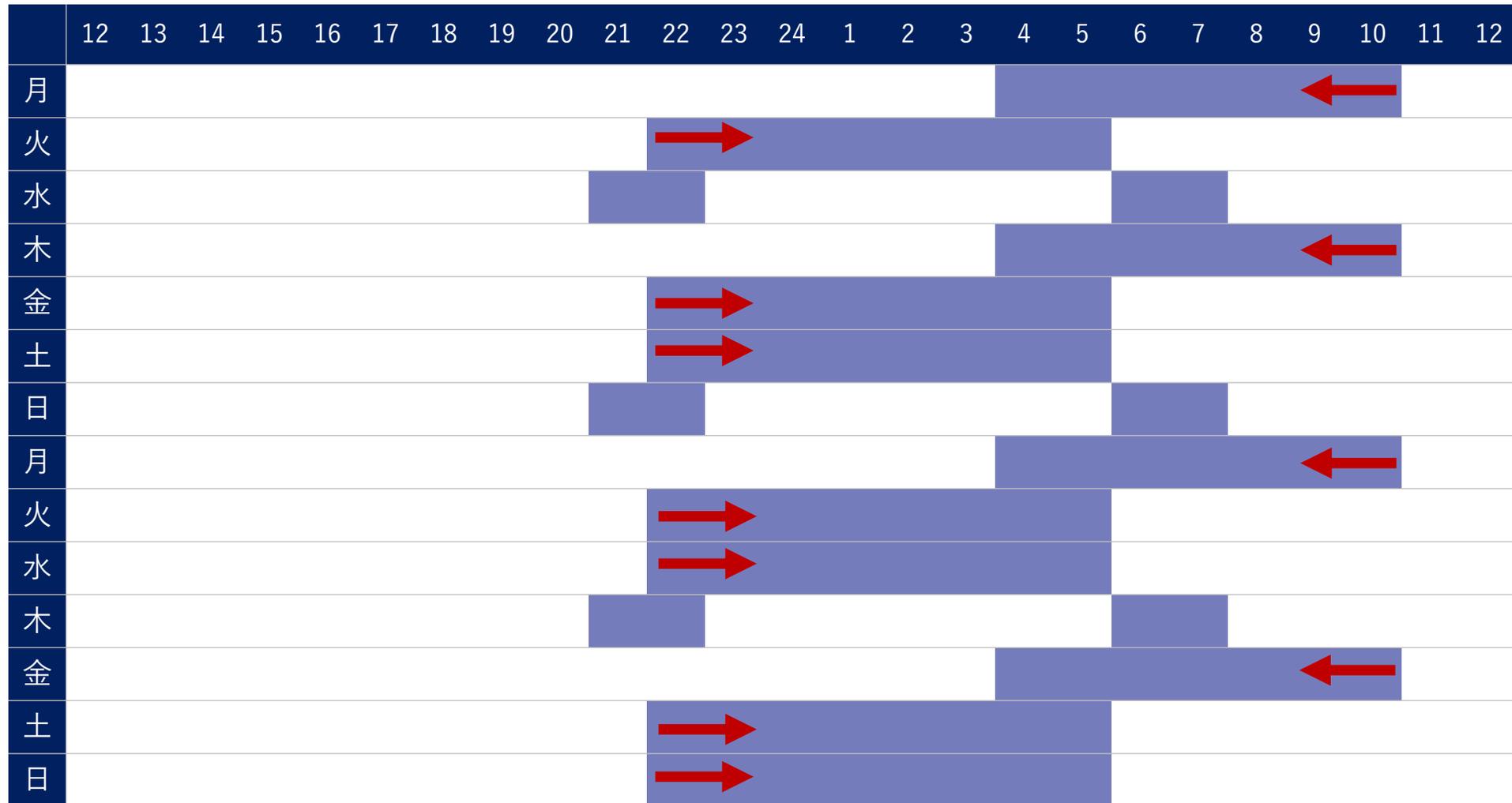
アンカースリープのイメージ

■ 睡眠時間帯



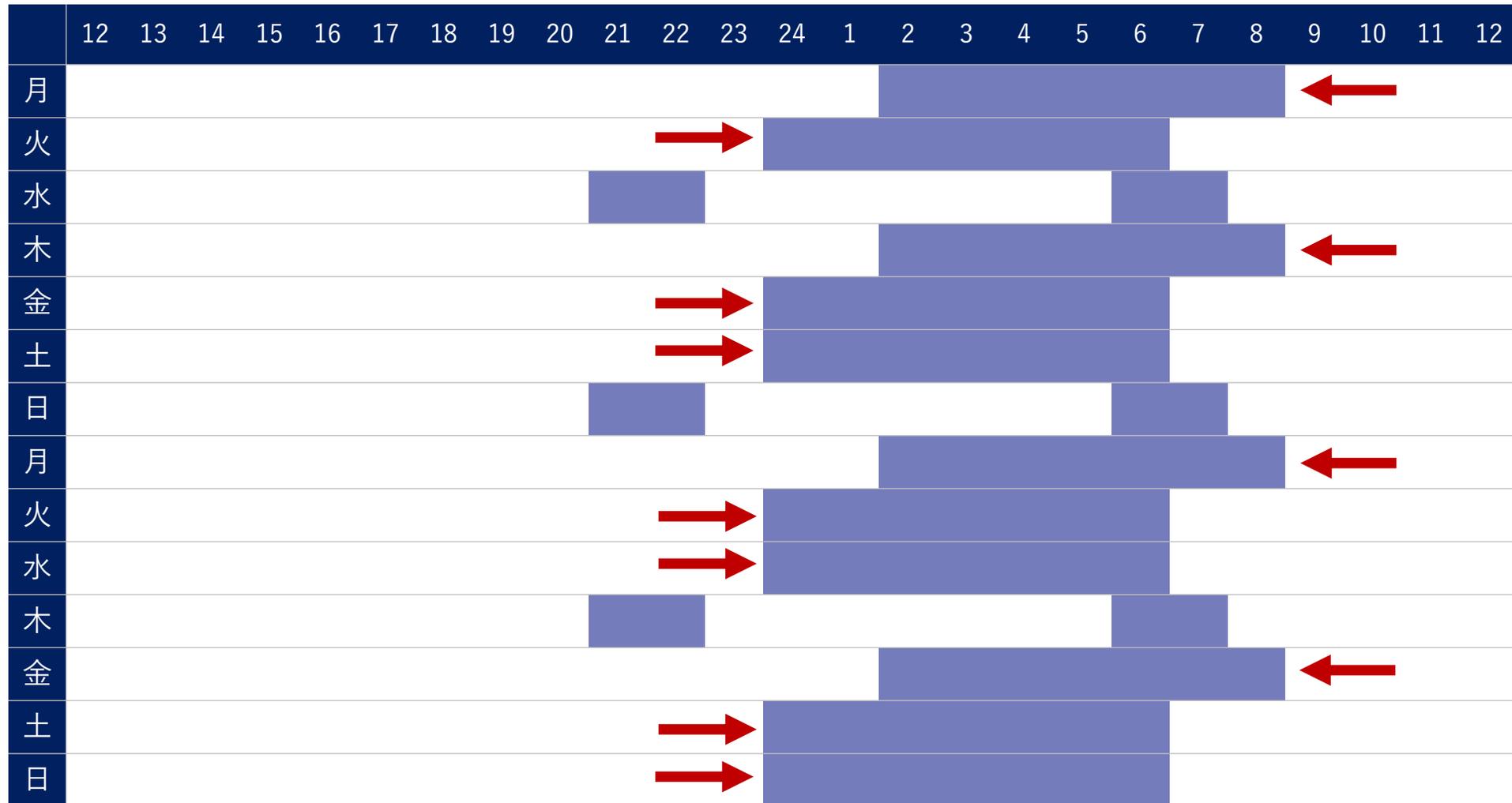
アンカースリープのイメージ

■ 睡眠時間帯



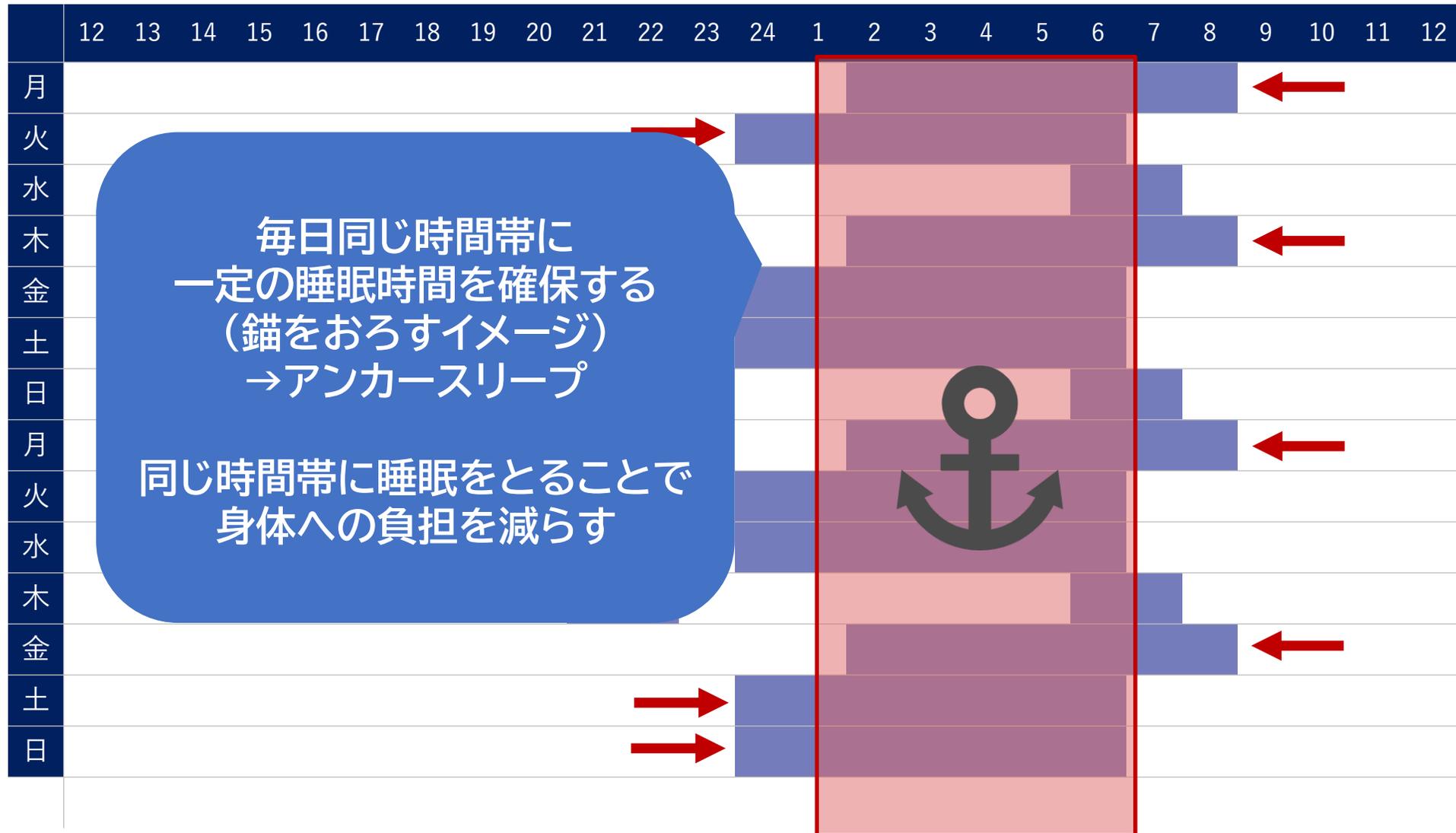
アンカースリープのイメージ

■ 睡眠時間帯



アンカースリープのイメージ

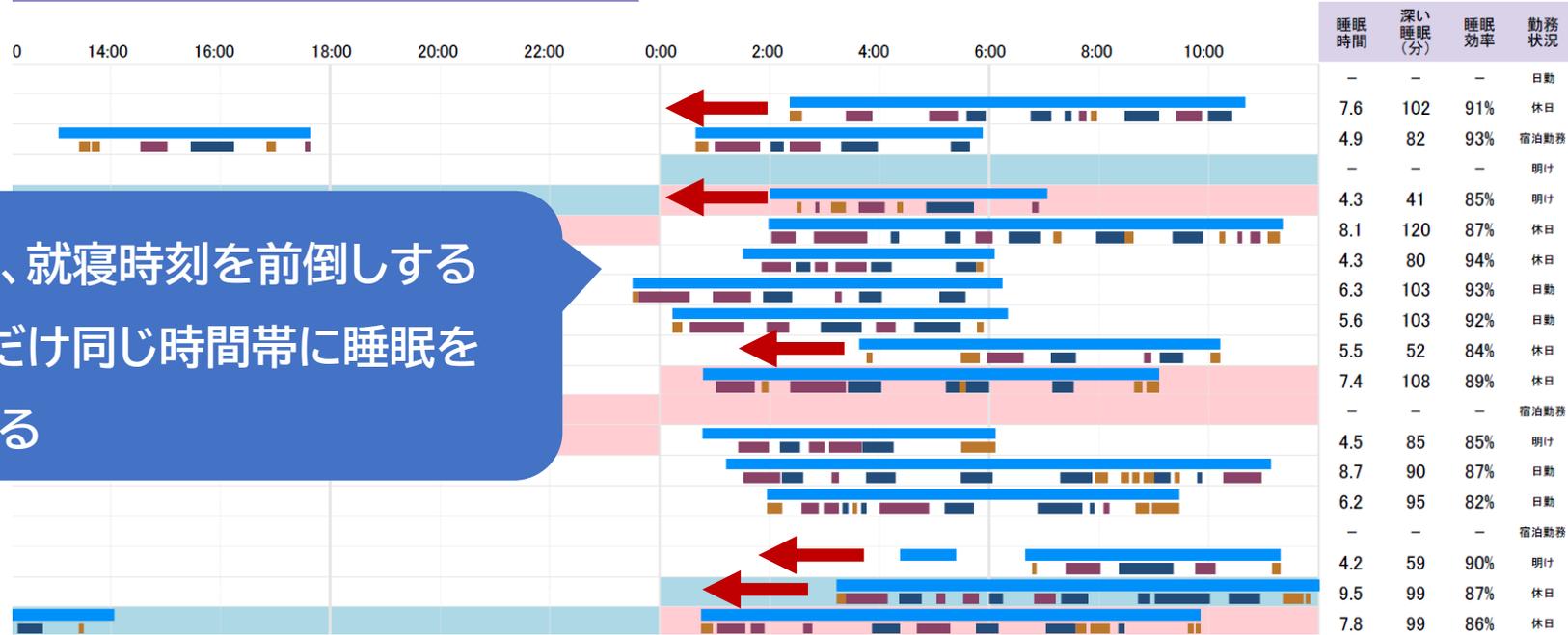
■ 睡眠時間帯



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

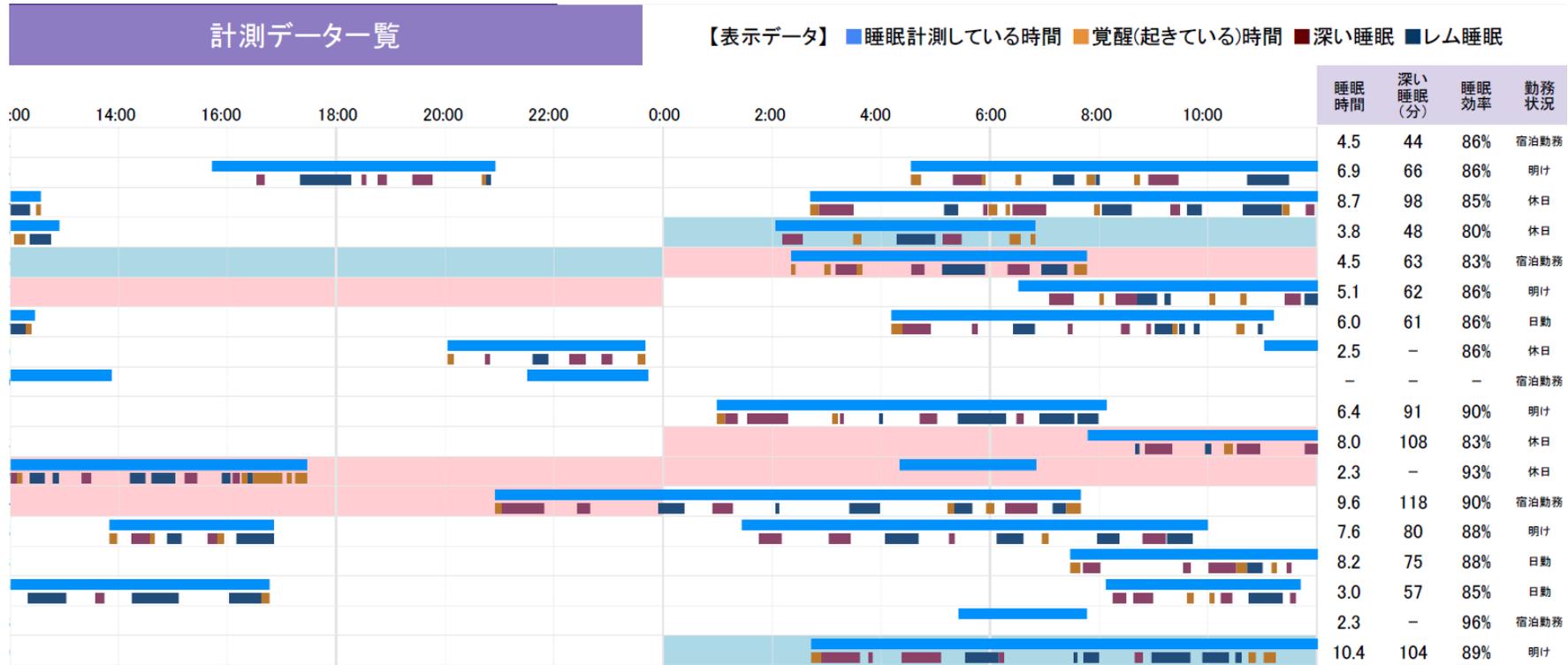


早く眠れる日は、就寝時刻を前倒しすることで、できるだけ同じ時間帯に睡眠をとれるようにする

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

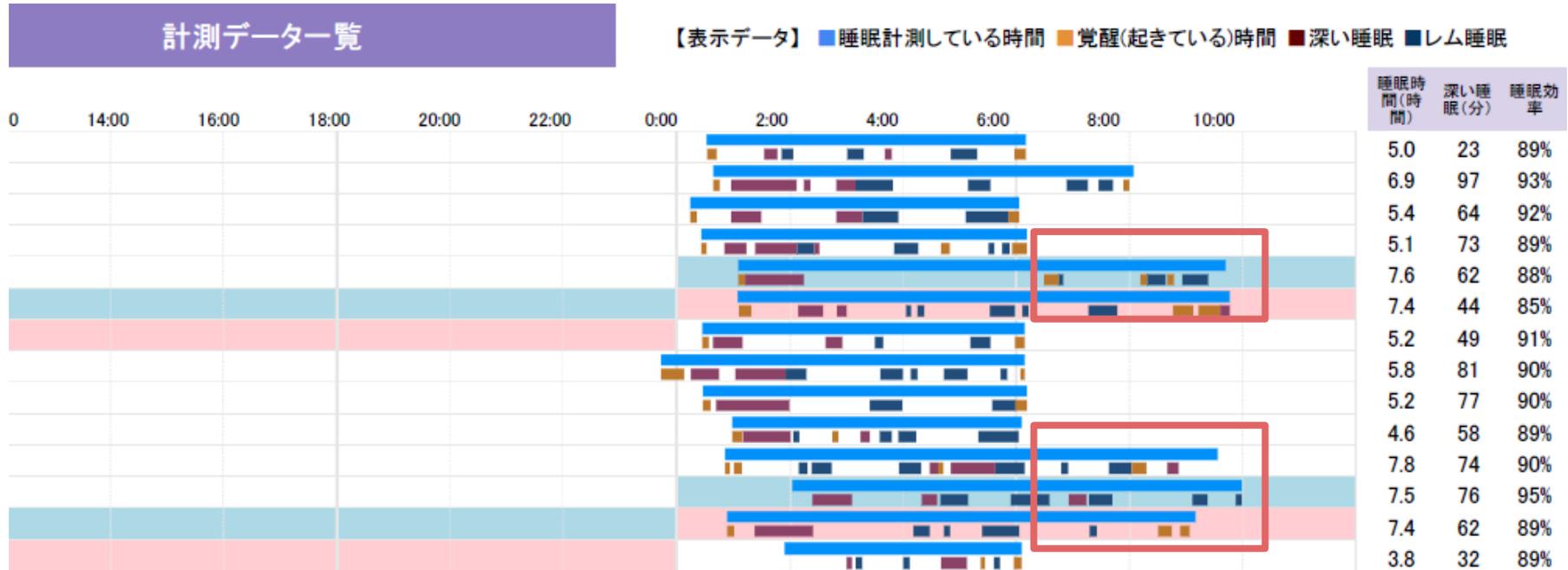
このようなケースも



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

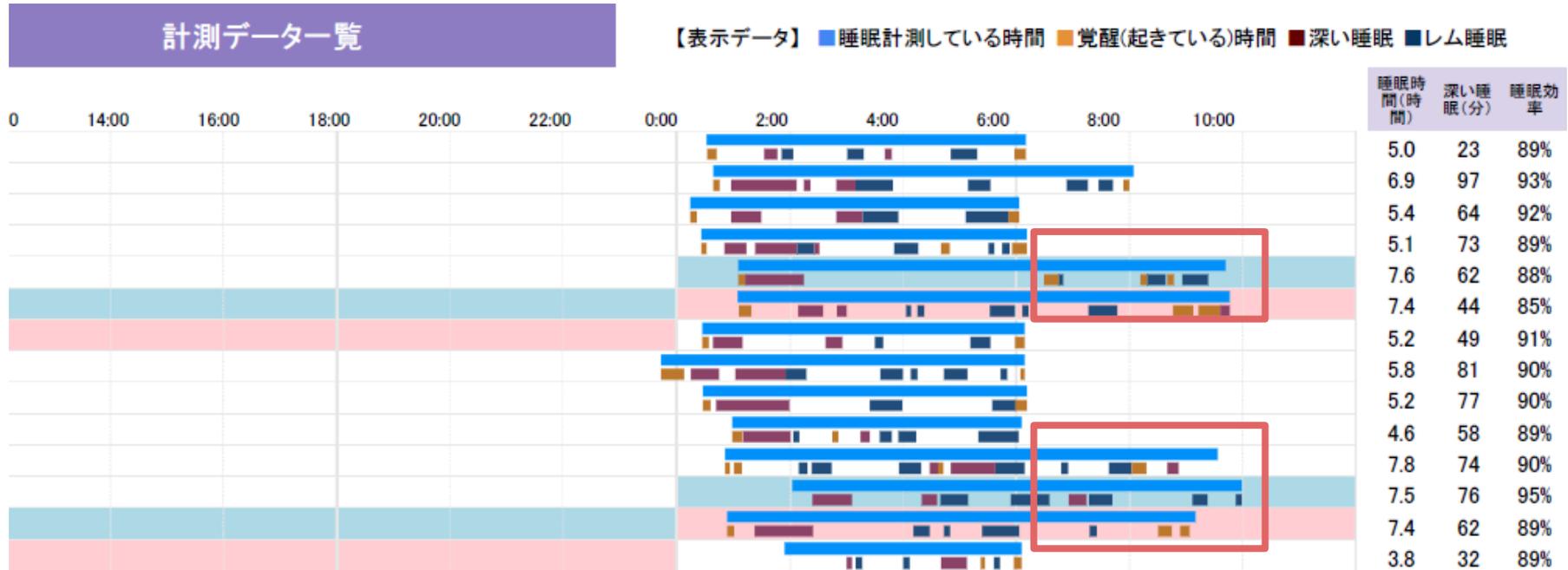
日勤の場合



【ポイント】

- ・寝だめの傾向がある(正体は睡眠負債の返済)

日勤の場合



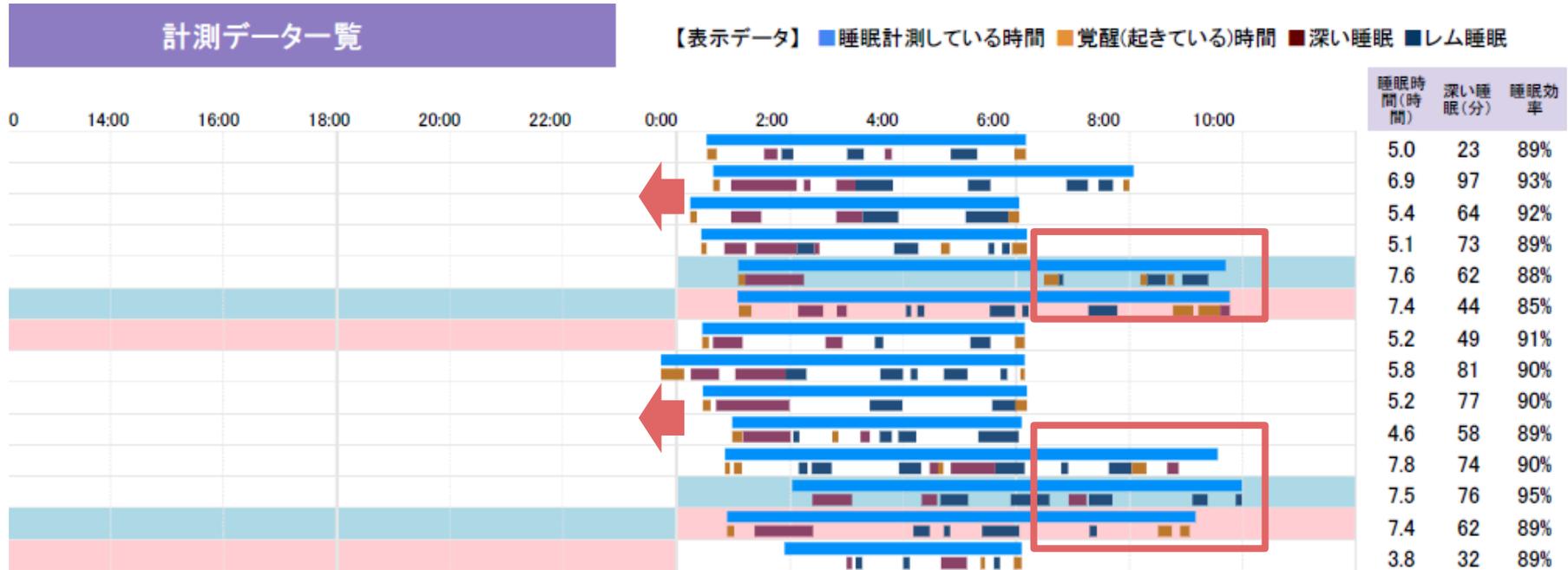
【ポイント】

・寝だめの傾向がある(正体は睡眠負債の返済)

→本来は「眠る力」が強いということ=ポジティブなこと

(普段抑えられている分、どうしても休日にまとめて出やすくなる)

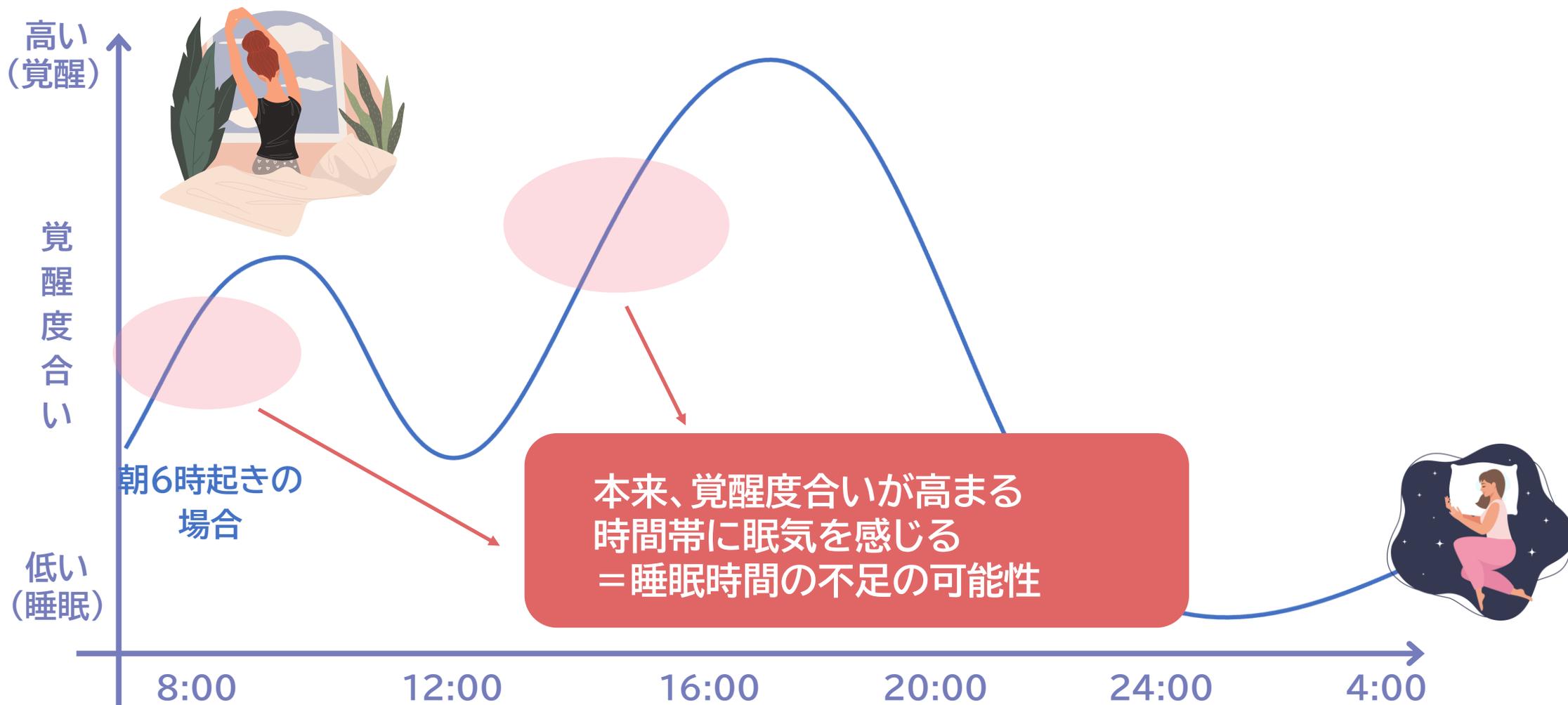
日勤の場合



【改善ポイント】

- ①睡眠覚醒リズムを意識して、平日と休日の起床時刻を2時間以内に揃える
- ②寝だめの原因として、平日の睡眠時間が足りていない可能性が高いため、就寝時刻を少しでも前倒しする意識や工夫を(毎日でなくても◎)

眠気を感じるタイミングについて



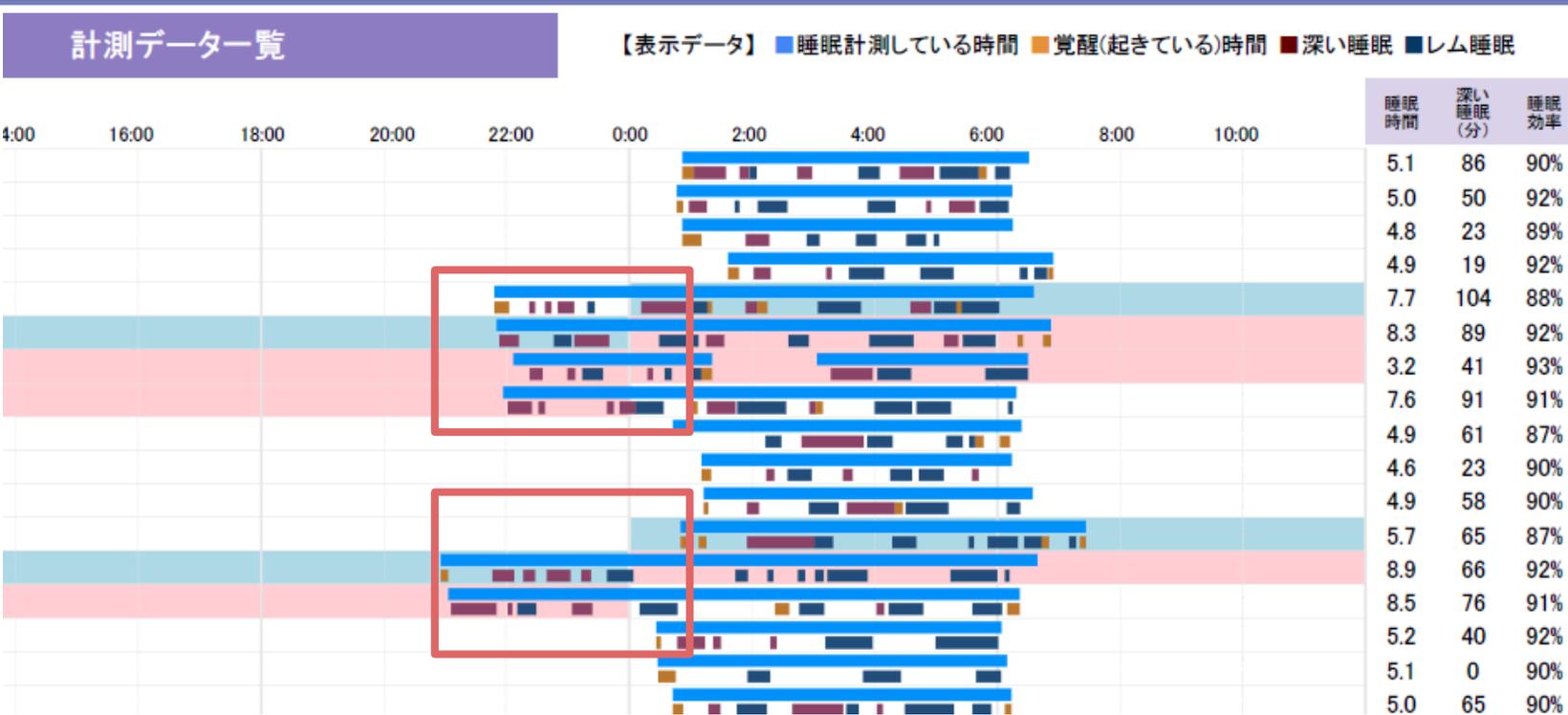
週末早めに就寝できているケース

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



週末早めに就寝できているケース



【ポイント】

週末は早めに就寝することで睡眠時間を確保している(GOOD!)

起床困難や熟睡困難、日中の眠気が強い方は

睡眠時間
(量)

睡眠リズム
≡睡眠スケジュール

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)

睡眠リズム
≡睡眠スケジュール

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

日勤の場合も

平日は忙しく、帰宅すれば家の用事があり
睡眠のことを考える余裕がない

考え方

曜日ごとに分解してみる

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

↓
金曜日や**月曜日**の睡眠

↓
水曜日や**その前後**の睡眠

※人によりコントロールしやすい日は異なるため順番は組み替えてOK

睡眠に関する生活習慣を振り返る



【ポイント】

- ①休日や日勤、泊り勤務明けで、就寝や起床時間、生活習慣を改善できないか振り返り
- ②そのなかで「休日だったら〇〇をすれば良く眠れる」「泊り勤務明けだったら△△をすれば良く眠れる」というパターンを徐々に掴んでいく



個人ワーク&グループワーク



講師が読み上げる「快眠のためのアクションカード」について

ご自身の実践状況に応じて

机の上のどちらか(出来ている/出来ていない)に並べていきましょう！

(イメージ)

いま出来ているもの



休日も午前中に
光を浴びている



休日も午前中に
光を浴びている



休日も午前中に
光を浴びている



出来ていないもの



休日も午前中に
光を浴びている



休日も午前中に
光を浴びている



右上の丸印の色が、それぞれ違いますので、ご自身の色を覚えておきましょう！



グループワーク



それぞれの「快眠のためのアクションカード」について
グループ内で、以下の話をしましょう！

「出来ている」に置いた方

- ・具体的な実施内容
 - ・実施シーン
 - ・意識していること
- を共有

いま出来ているもの



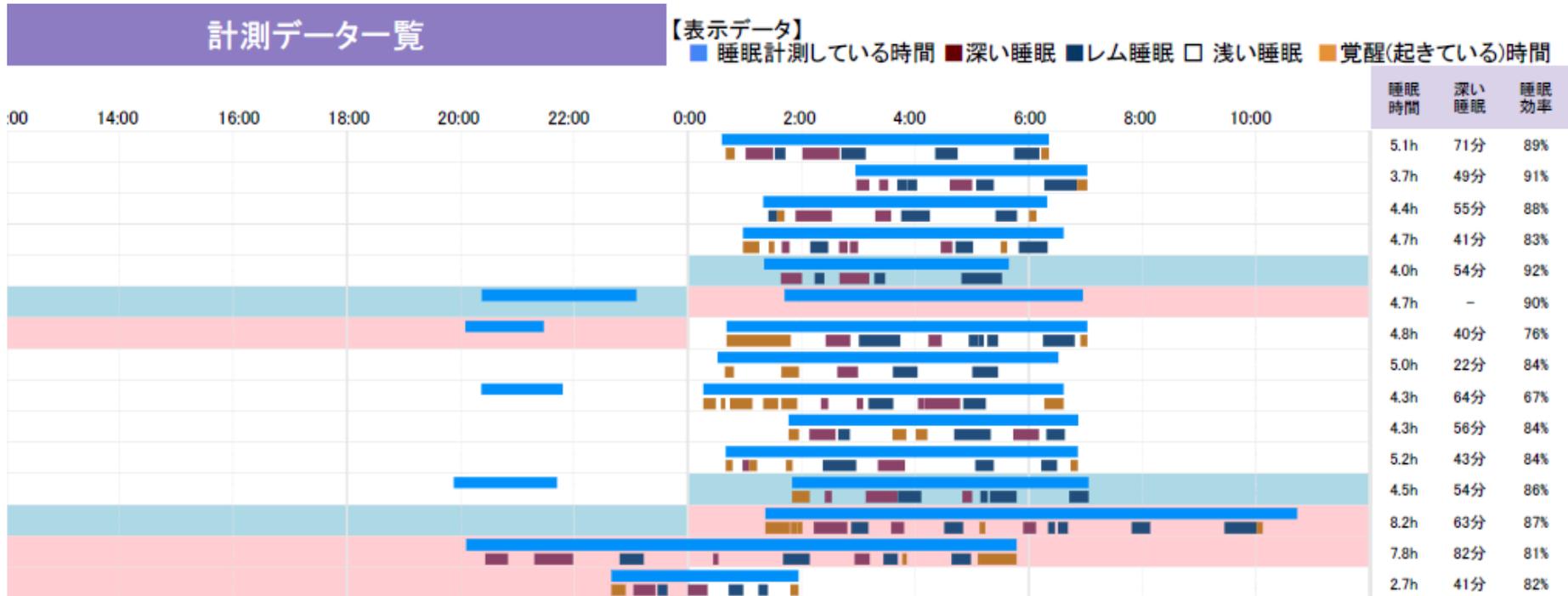
「出来ていない」に置いた方

出来ていないもの



- ・自分の生活に取り入れられそうか
 - ・気になったこと 等
- を確認

ケース3



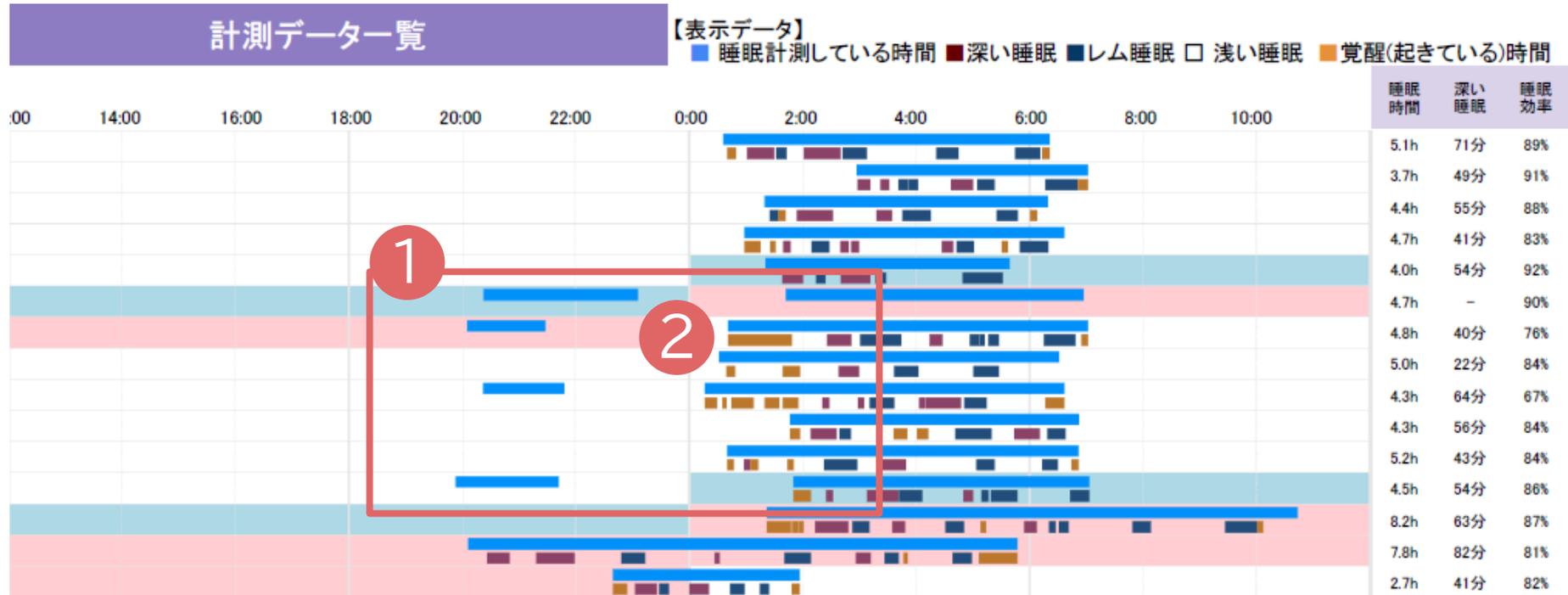
どんな特徴がみられるでしょうか？

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

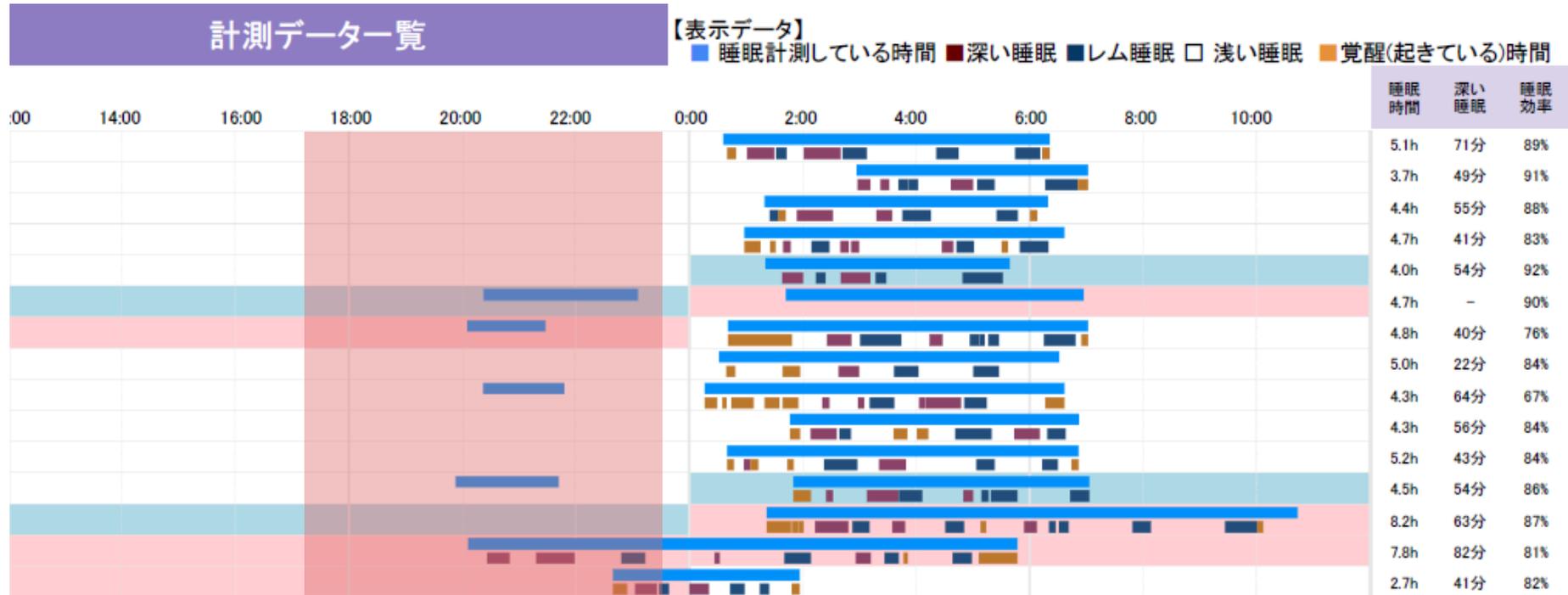
- ① 遅い時間に仮眠をとっている
- ② 寝つきに時間を要している(計測開始時からの**覚醒時間が長い**)
→ 入眠困難の傾向

入眠困難の原因

- 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



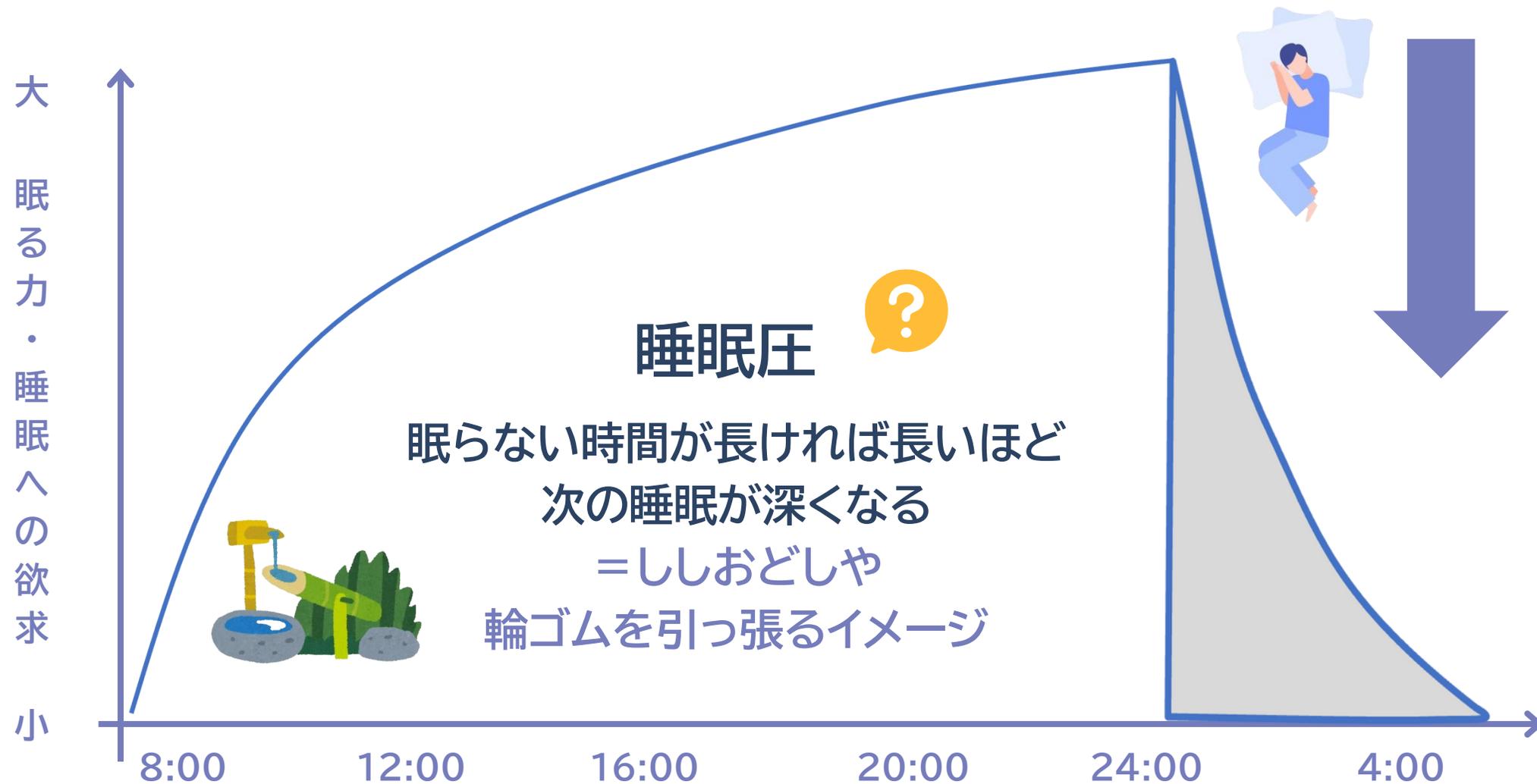
ケース3



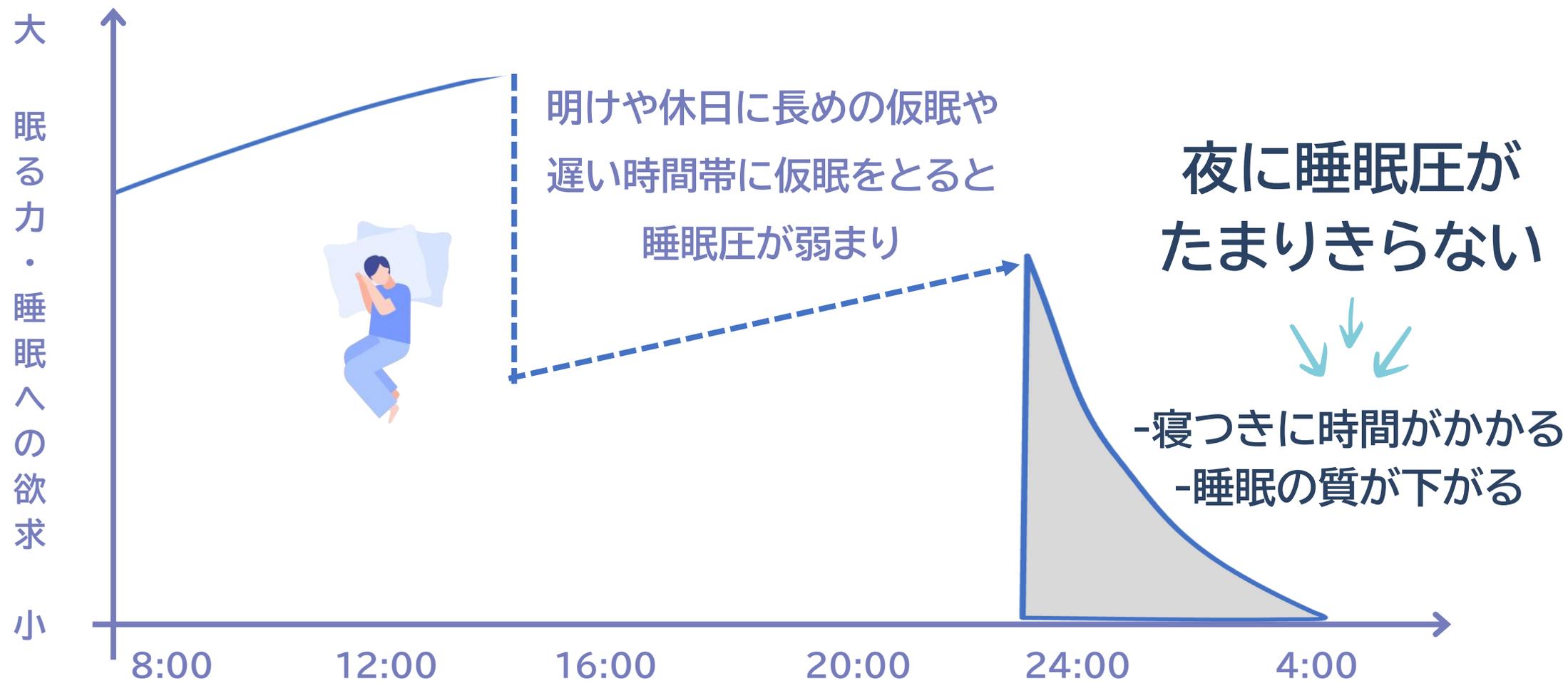
改善
ポイント
1

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

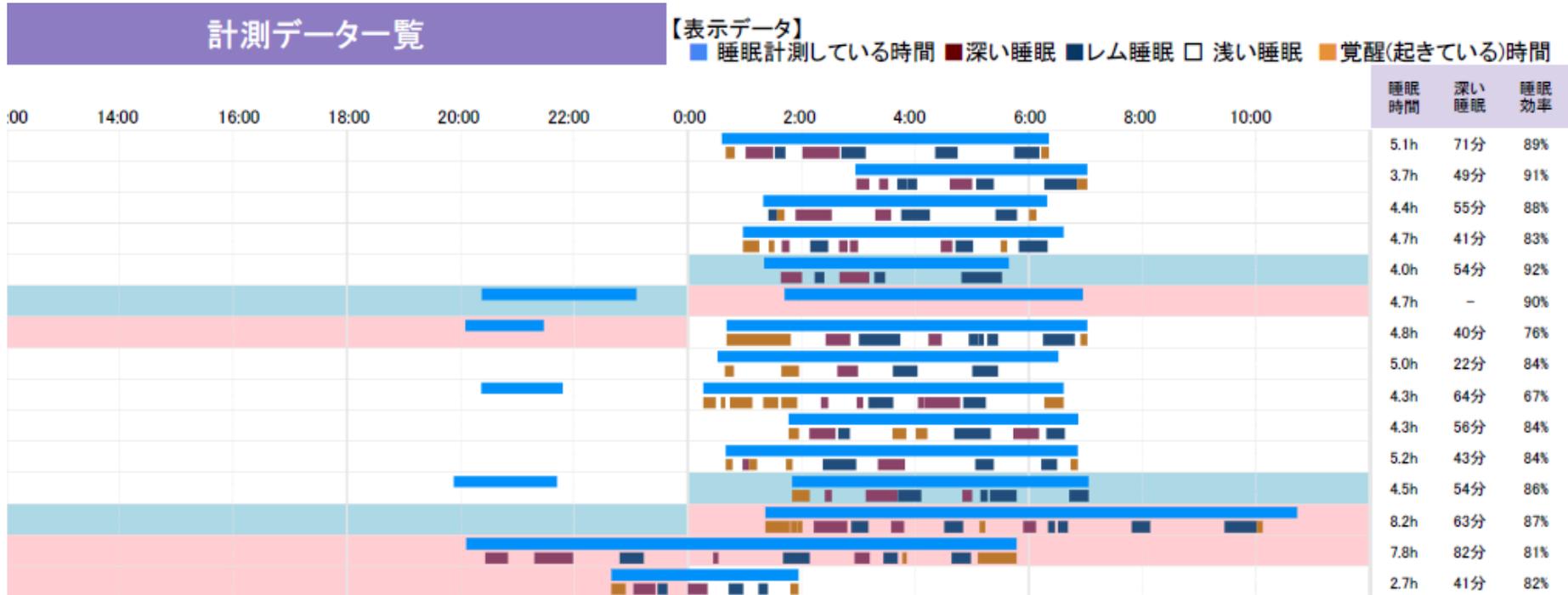
睡眠のメカニズム「睡眠圧」



泊り勤務明けや休日に仮眠をし過ぎると・・・



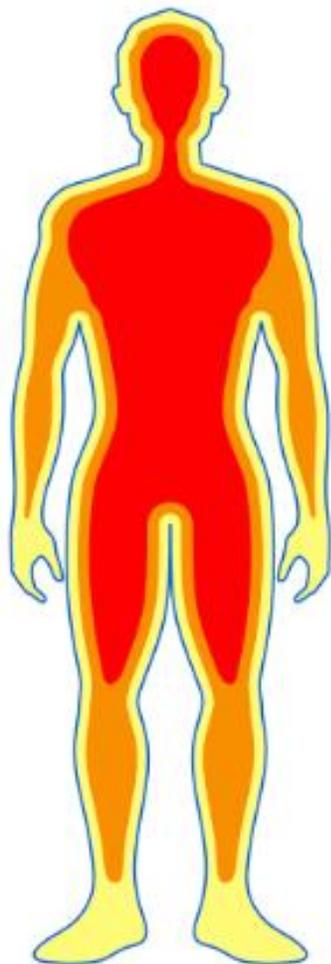
ケース3



改善
ポイント
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

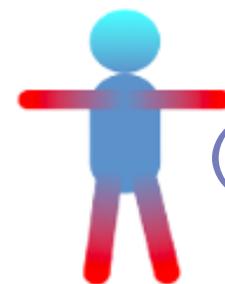
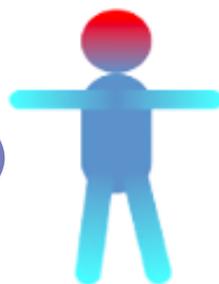
睡眠のメカニズム「深部体温」



深部体温って 

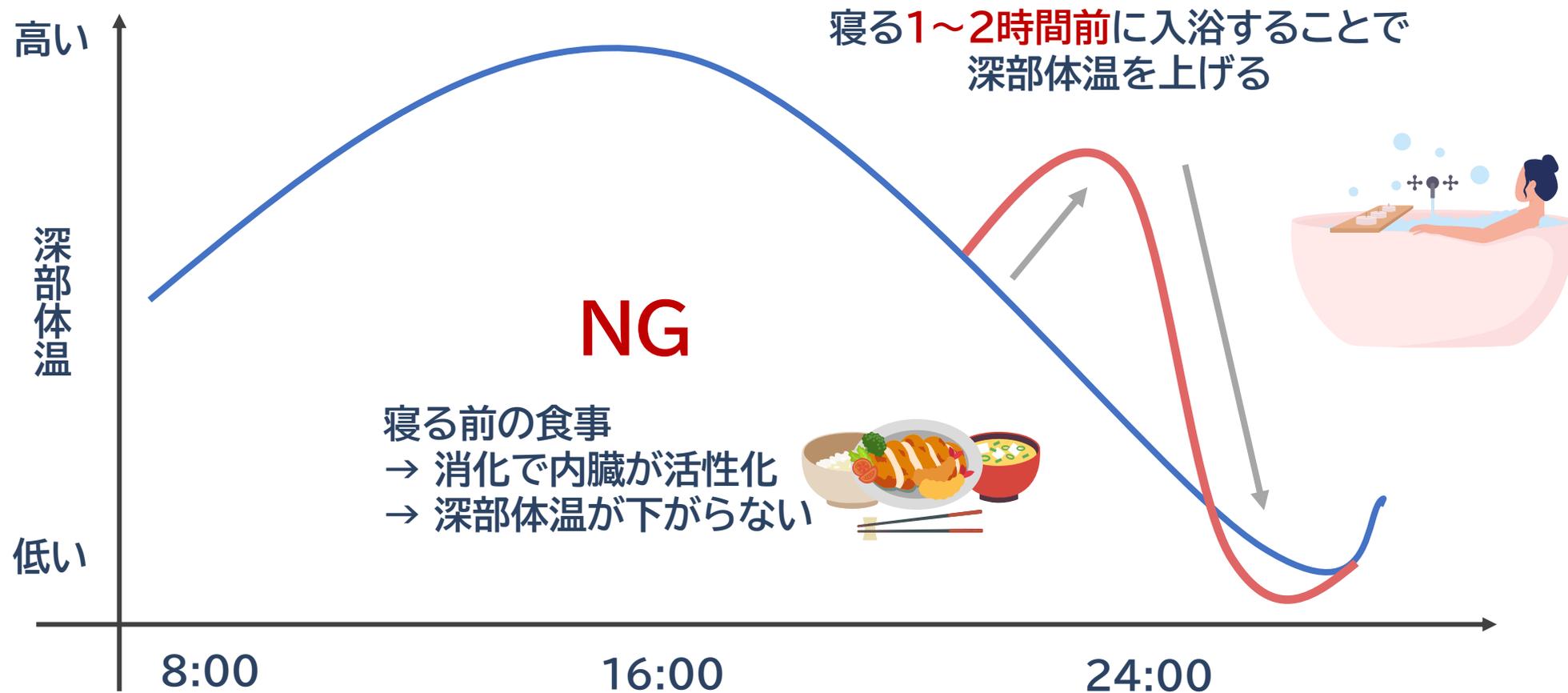
- ① 身体の内側の温度(内臓や脳の温度)
- ② 活動時に高く、休息時に低い
- ③ 下がる時に手足から放熱され、眠りにつきやすい

眠れない
(手足が冷えた状態)



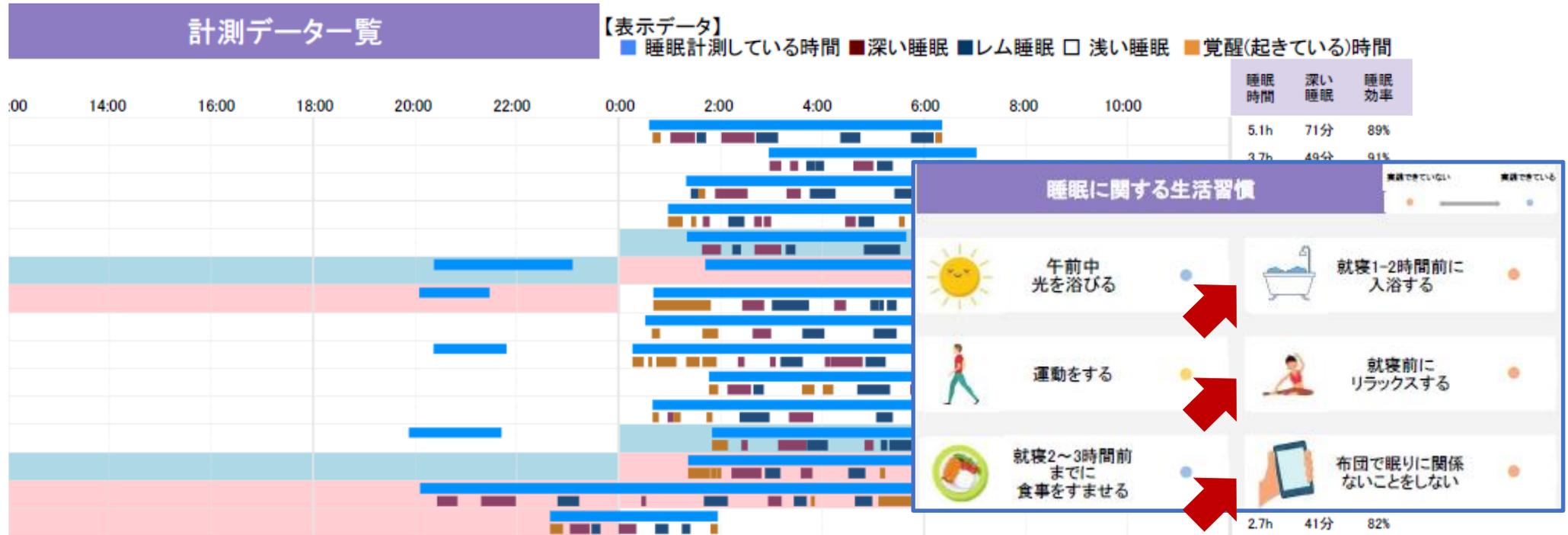
眠れる
(放熱されポカポカに)

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)

リラックスのための入眠儀式(ナイトルーティン)

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



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



※寝るときはオフに！

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



ナイトルーティン・・・就寝前に一定の順序で行う習慣

リラックスのためのFitbitのおすすめ機能

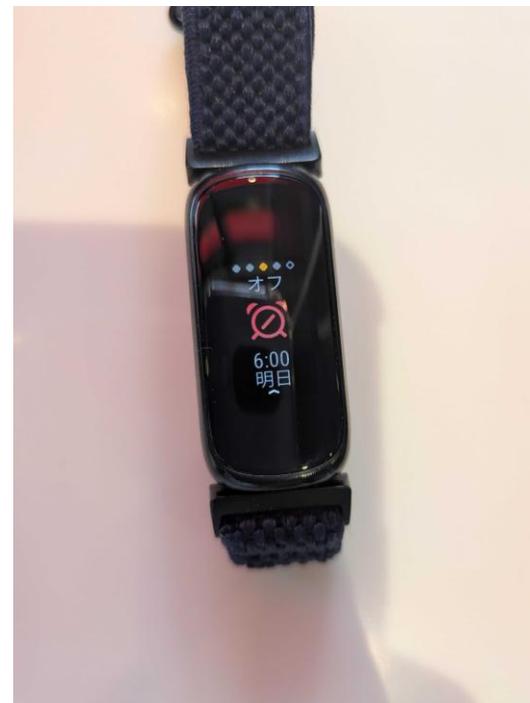
リラックス 呼吸セッション



【使い方】画面を右にスワイプ×3回

【機能】深呼吸・呼吸に意識を向ける時間を手助けする

アラーム&タイマー機能



【使い方】画面を右にスワイプ×2回

起きたい時刻を設定した後、スマートアラームをONにする

【機能】眠りが浅い時に振動で起こしてくれる

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。温かさですらにリラックス効果もアップ。

寝る前のスマホとの付き合い方



寝る前はスマホを見ない。
のが理想的ではありますが、
現実的には難しい・・・

- 画面の明るさを落とす
あれば**ブルーライトカットモード**を活用
- 画面は見ずに音楽やラジオ、podcast、
音声アプリにする
- 時間を決めてメリハリを！
- 画面を見る場合は起き上がって(座って)
見る→できる限り**顔から離す**
- できれば視界に入らない場所 or 別室に置く
(**物理的に距離をとる**)



眠るための適切な睡眠環境を整える

1 白色系の灯りで過ごしていませんか？

寝る前は**暖色系の照明**に切り替え、徐々に暗くする



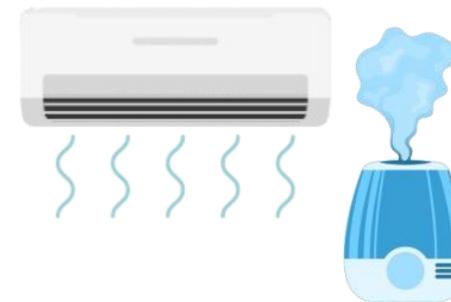
2 音や光が寝室に入り込んでいませんか？

耳栓やアイマスク、遮光カーテンで調整



3 快適な室温・湿度になっていますか？

冬場は18～20℃以上(夏場は28℃以下)
お部屋が乾燥する場合は加湿器を併用しましょう(40～60%が理想)



快眠アクションリスト

「なかなか寝つけない」から抜粋

睡眠のお悩み別（シフト版）

快眠アクションリスト

快眠アクションリストの使い方

- ①できそうなものから試してみましょう
- ②自分の生活スタイルに合わせて、カスタマイズしてみましょう
- ③あなただけの「快眠アクション」を見つけましょう（作りましょう）

①

寝よう寝ようと意識し過ぎない



寝よう意識すればするほど、脳はストレスを感じ、眠れなくなります。「**ベッド=眠れない場所**」として脳に記憶が定着すると、悪循環になりますので、気楽に構えておくことが大切です。

8

空腹のまま寝ない



寝る直前に食べ過ぎると、寝つきに悪影響となりますが、反対に空腹のままでもよくありません。食事が寝る直前になる場合は、スープや果物など、胃に負担がかからないものを選びましょう。

2

就寝前に深呼吸をする



寝る前に、ゆっくり深呼吸をしてみましょう。個人差はありますが、5秒かけてゆっくり息を吸い、8秒かけてゆっくり息を吐く。深呼吸をすることで、副交感神経が優位になりスムーズな寝つきを促します。

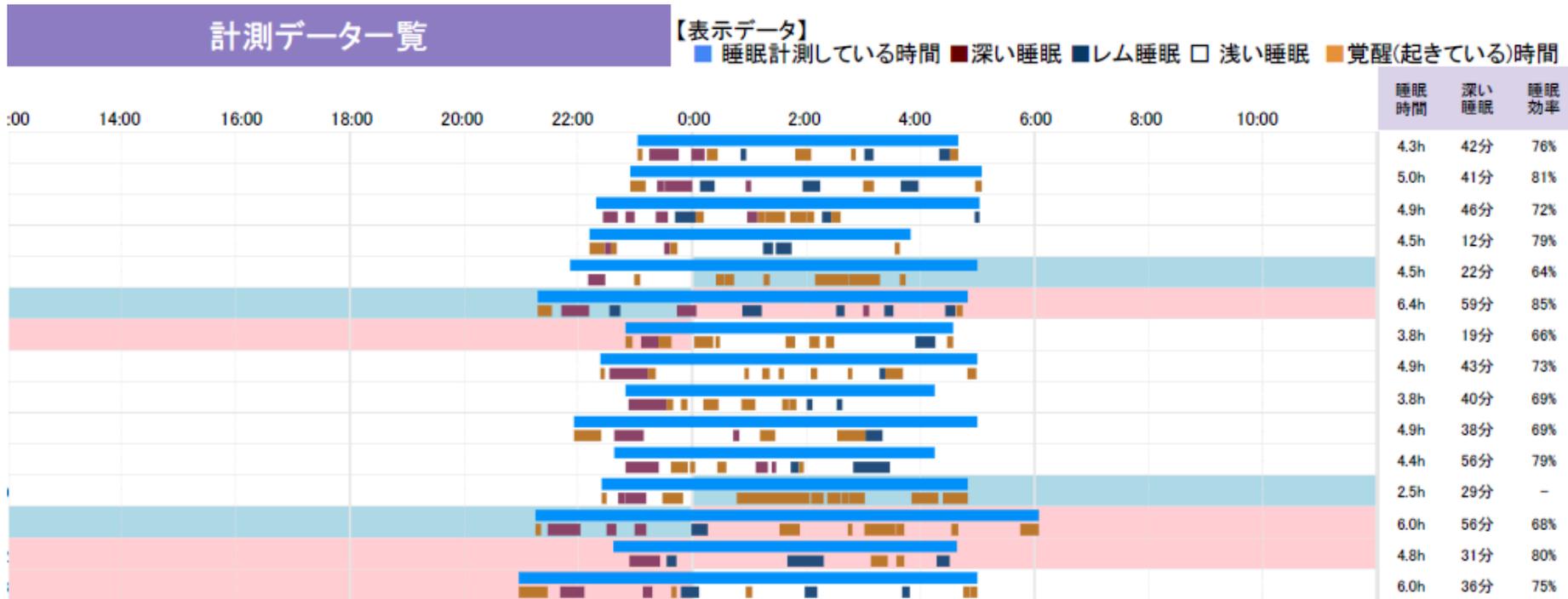
12

眠たくなるまでベッドに入らない



私たちの脳は、その場所とそこで行った行為をセットで記憶する特徴があります。日常的に、ベッドで寝る以外の行為を行うと、脳が「ここは寝る場所ではない」と認識してしまいます。ベッドは眠たくなった時にだけ向かい「寝るだけの場所」とすることが大切です。

ケース4



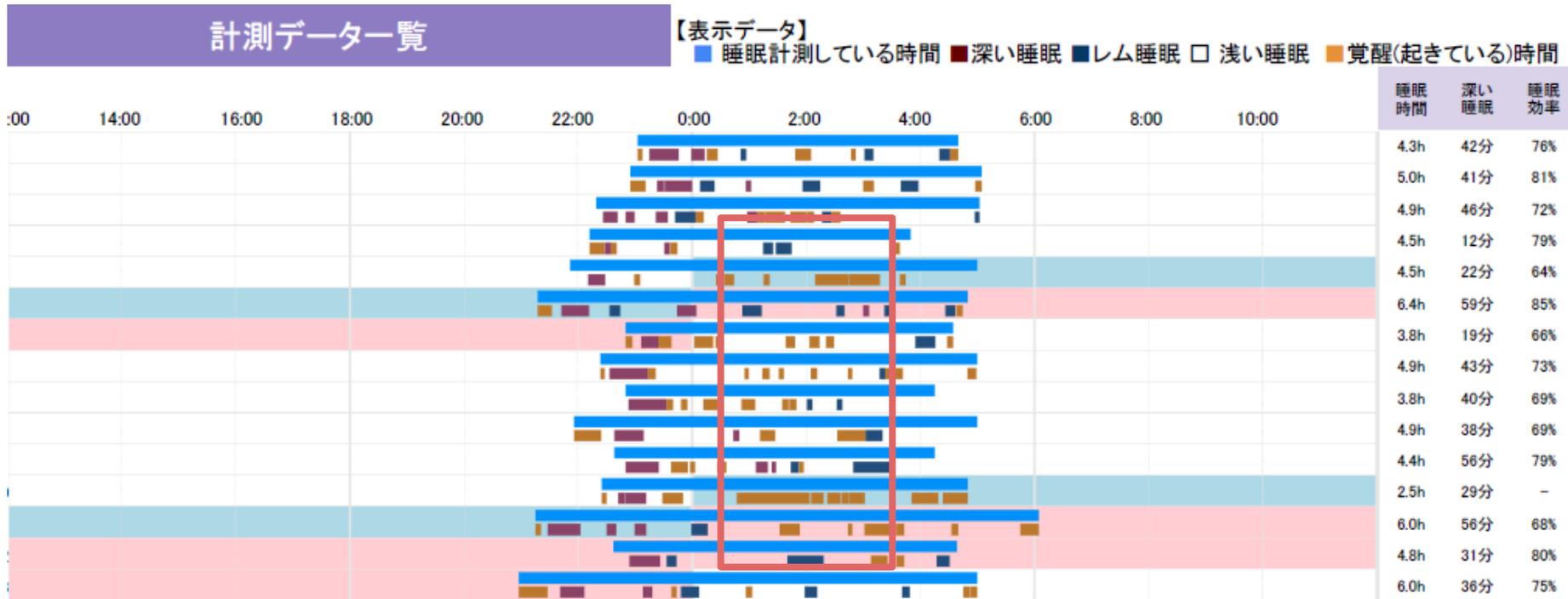
どんな特徴がみられるでしょうか？

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

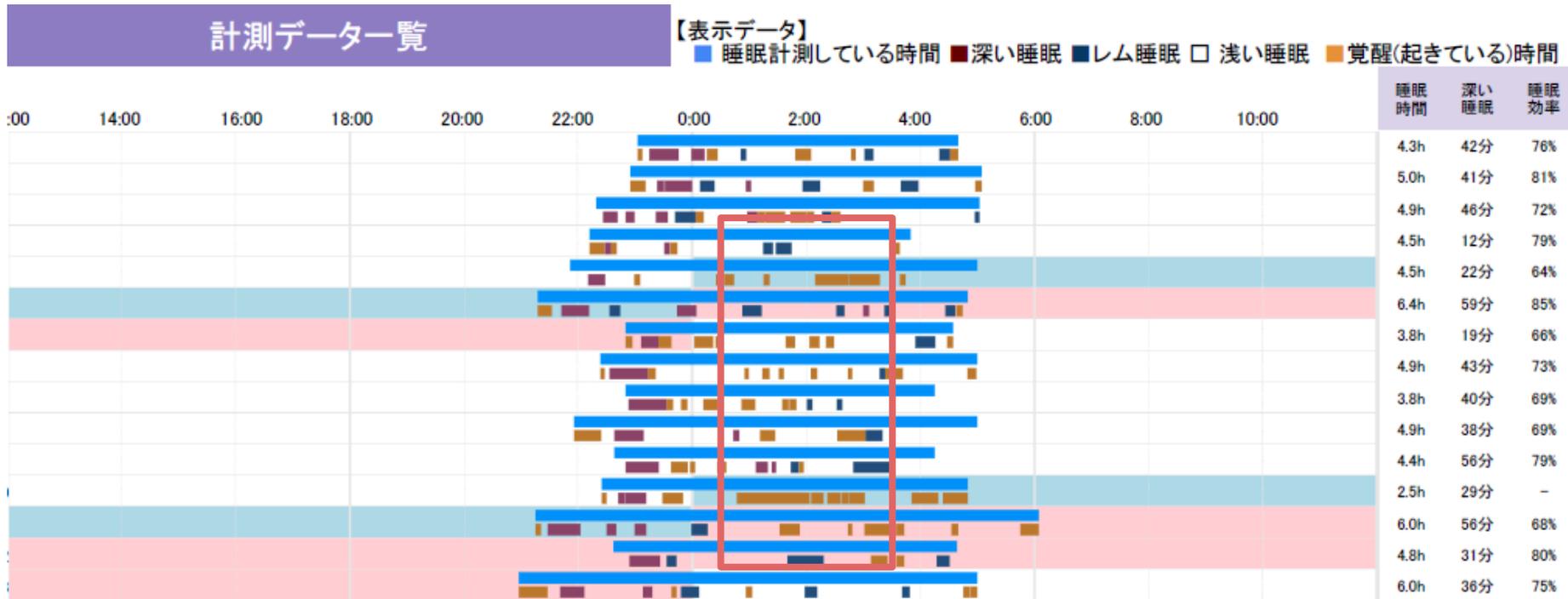
ケース4



■ポイント

- ・中途覚醒がみられる
(覚醒時間が短く表示されている場合でも、実際には中途覚醒が起きている可能性があります)

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

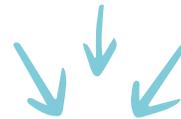
考え方

中途覚醒は、自然発生のものも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

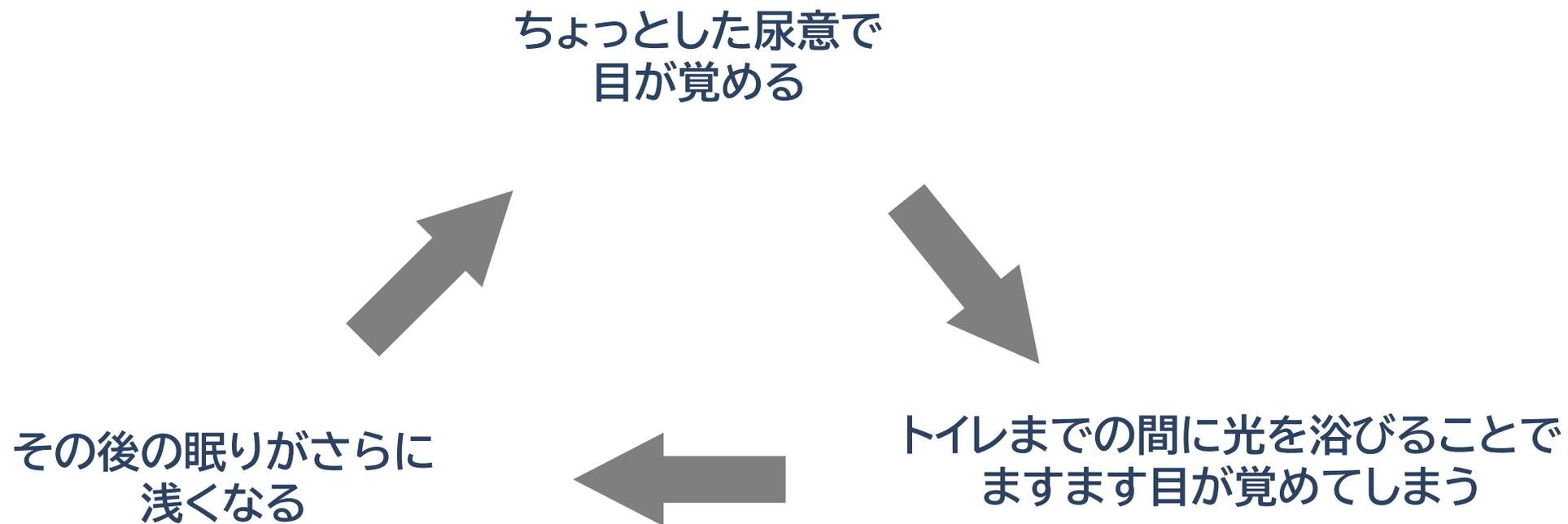


- ① **生活習慣の要因: 日中や寝る前の過ごし方など**
→起床のリズム、夕方以降のうたた寝。食事や飲酒のタイミングなど
- ② **環境要因: 温度や湿度、音、光、寝具など**
→エアコンや遮光カーテン、耳栓などで調整、枕や寝具の見直し
- ③ **身体的な要因: 手足の冷えやいびき、鼻づまりなど**
→お風呂や衣類などで調整、いびきや鼻づまりは専門機関の受診を
- ④ **精神的な要因: お仕事や家庭でのストレス、悩みごとなど**
→深部体温や睡眠圧のコントロール、リラックス法を実施



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

- ・**身体の冷え**
→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

- ・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

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

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)

LED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！**

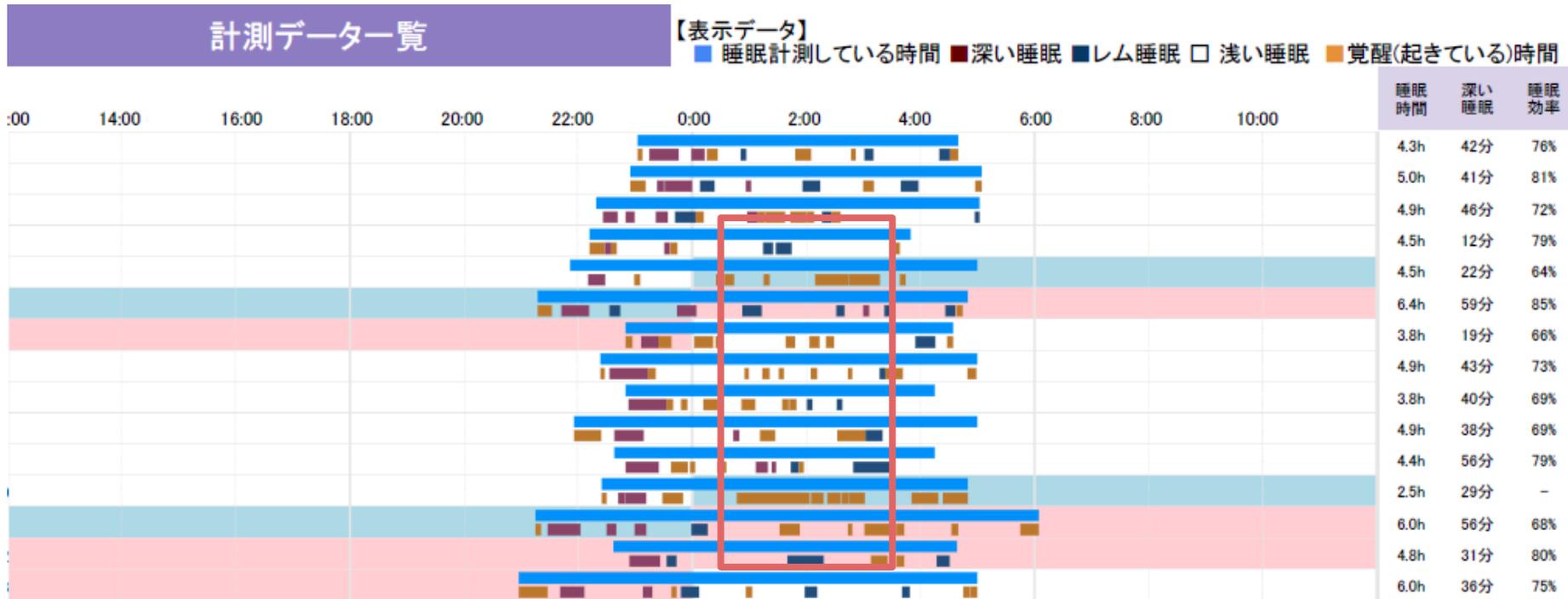
30分以上寝つけない時は、いったん起き上がるかベッドから出て、
①一息ついてリラックスし、②眠気を感じてから
再びベッドに入るようにしましょう！

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: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

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
- ・眠気がきたときが眠るタイミング
- ・無理して寝なくてもいい
- ・途中で起き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

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)

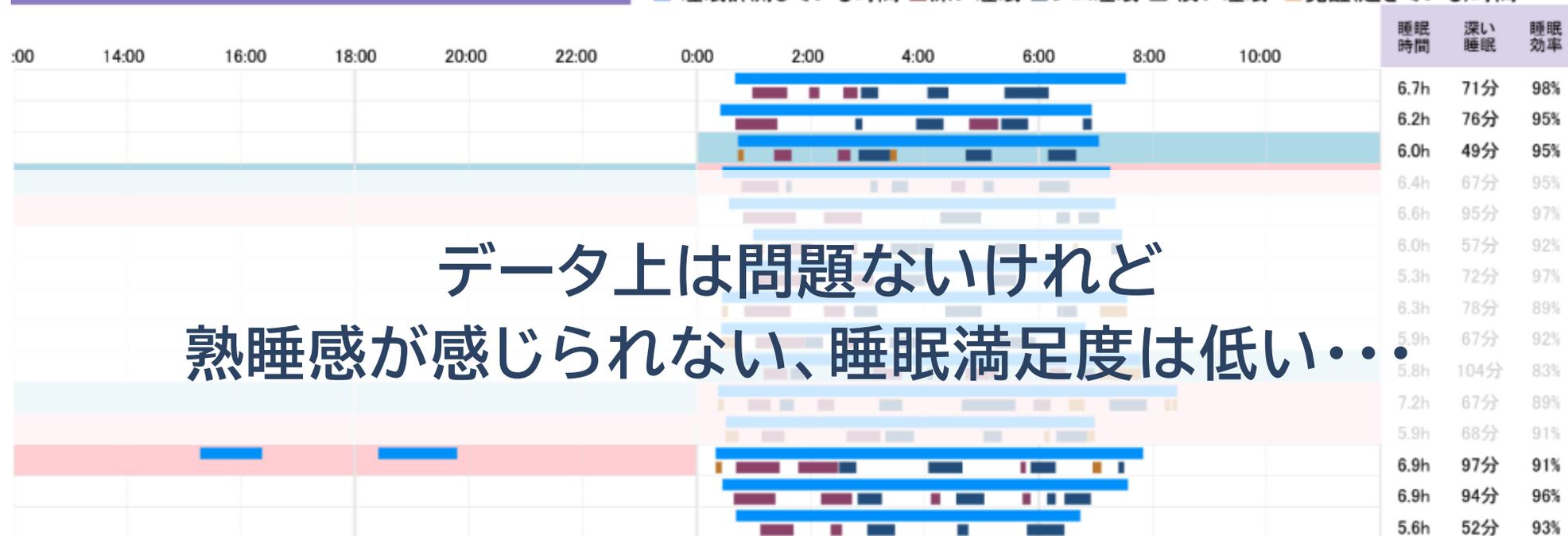
寝ても疲れが
とれない
(熟睡困難)

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

計測データ一覧

【表示データ】

■ 睡眠計測している時間 ■ 深い睡眠 ■ レム睡眠 □ 浅い睡眠 ■ 覚醒(起きている)時間



データ上は問題ないけれど
熟睡感が感じられない、睡眠満足度は低い・・・

- ① 自身が本来必要とする**睡眠時間**をとれていない → 睡眠時間を延ばす
- ② 就寝前に**リラックス状態**をつくれていない → 寝る前の行動を見直す
- ③ **睡眠時無呼吸症候群**が隠れている → レポートの判定結果を確認
- ④ データに現れない**個別要因**(子どもやペットと一緒に寝ている、電気をつけたまま寝ている、自律神経の乱れなど) → ベッドや寝室を分ける、足元だけ照らすなど、対策できるものであれば対策

個人＋グループワーク(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

※ カードの中から選んでいただいてもOKです！



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



ご自身の睡眠に
満足するきっかけを
つかむこと



最適睡眠時間が
わかること



最適な
快眠アクション
(生活習慣)
が見つかること

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

GOAL !

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



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、できそうと思ったものから、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ポールは、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

(第1回目は1月30日(金)配信予定)

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いたします！