NeuroSpace

東京メトロの皆さまへ

初回研修

睡眠改善プログラム





睡眠セミナー



睡眠改善プログラム
Biz Sleep

講師：原田 真宜



株式会社ニューロスペース アカウントマネージャー
一般社団法人日本睡眠教育機構 上級睡眠健康指導士

これまで5,000名を越える方へのセミナー実施や、Fitbitを
活用した睡眠改善プログラムの導入支援や研修講師を行う。

NeuroSpace

創業時より一貫して産業現場で働く
ビジネスパーソンの睡眠を支援

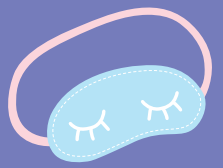
200社・10万人以上の利用実績

本日お話すること

1. プログラムの概要
2. 睡眠をより良くするためのポイント
3. Fitbitの設定と睡眠データの見方
4. 質疑応答 / 設定フォロー

投影資料は、録画データと一緒に後日配信いたします

01 プログラムの概要



睡眠改善プログラム 初回研修

なぜ「睡眠」のプログラム？

眠れていないと・・・



注意力低下

見てるのに見ていない

判断力低下

反応が遅れる

感情の余裕低下

イライラしやすい

なぜ「睡眠」のプログラム？



眠れていないと・・・

理性

前頭前野の働きの低下

- 判断力の低下
- 優先順位づけが難しくなる



感情

扁桃体の過剰反応

- 怒りっぽくなる
- 不安や抑うつ傾向が強くなる

出典：Walker, M. P.（2007）ほかの研究知見をもとに作成
※本図は研究結果を一般向けに簡略化した模式図です

眠れていないと「判断力」と「感情コントロール機能」が低下し、
お仕事やプライベートにも影響を及ぼす



Quiz 1

夢を見るのは、眠りが浅く、よく眠れていないサインである。

○　そうである

×　そうとは限らない

こたえは

Answer

×

そうとは限らない

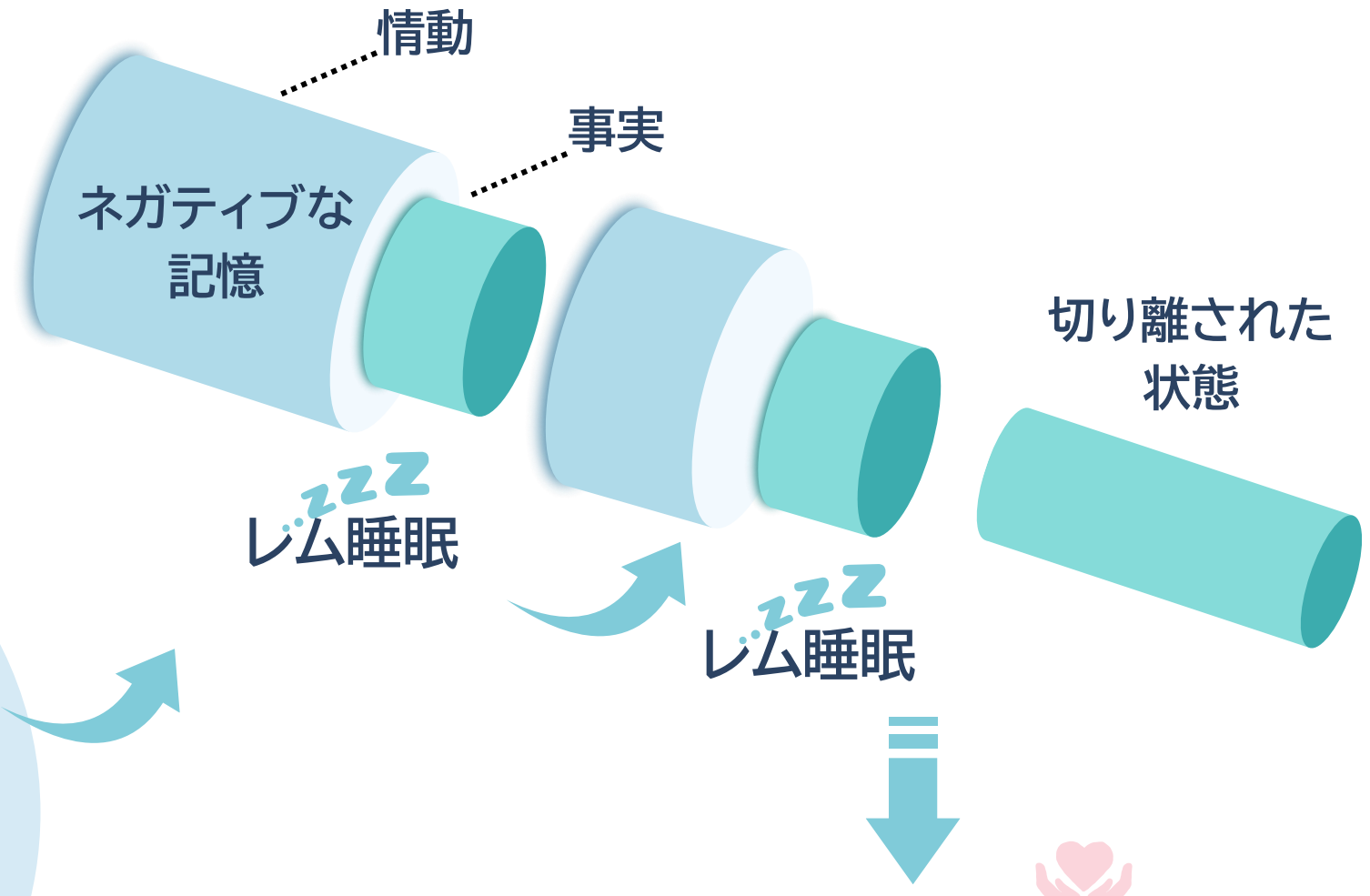
Why?

睡眠中には、日中に得た情報や記憶の整理・定着が行われます。
夢も、感情の整理に関わっていると考えられています。
夢を見ること自体が、よく眠れていないサインというわけではありません。

睡眠の役割

仕事で失敗した（事実）
＋
気持ちが落ち込む（情動）
→ネガティブな記憶



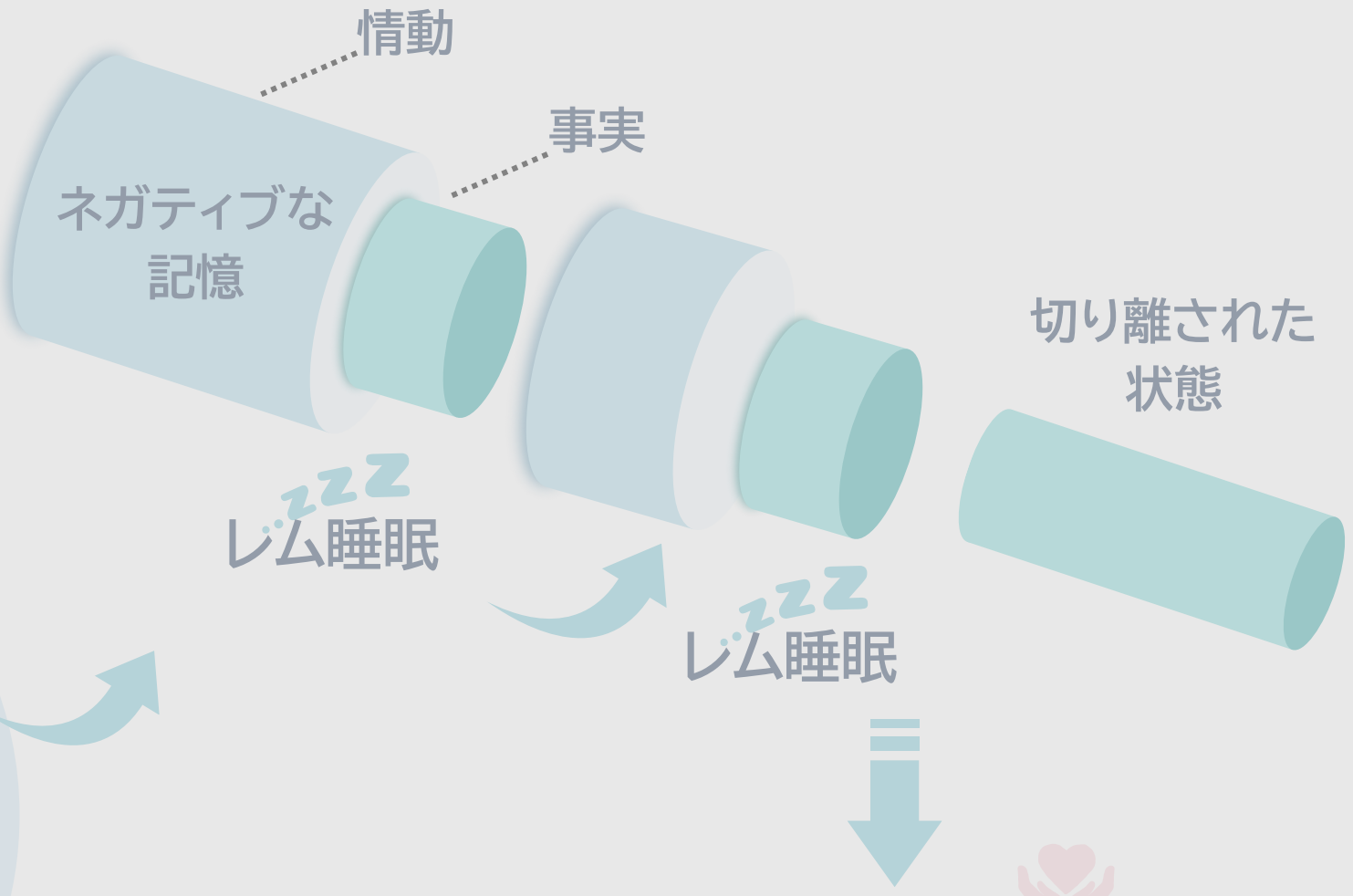


心のメンテナンス
事実に向き合えるようになる

睡眠の役割

仕事で失敗した（事実）
＋
気持ちが落ち込む（情動）
→ネガティブな記憶



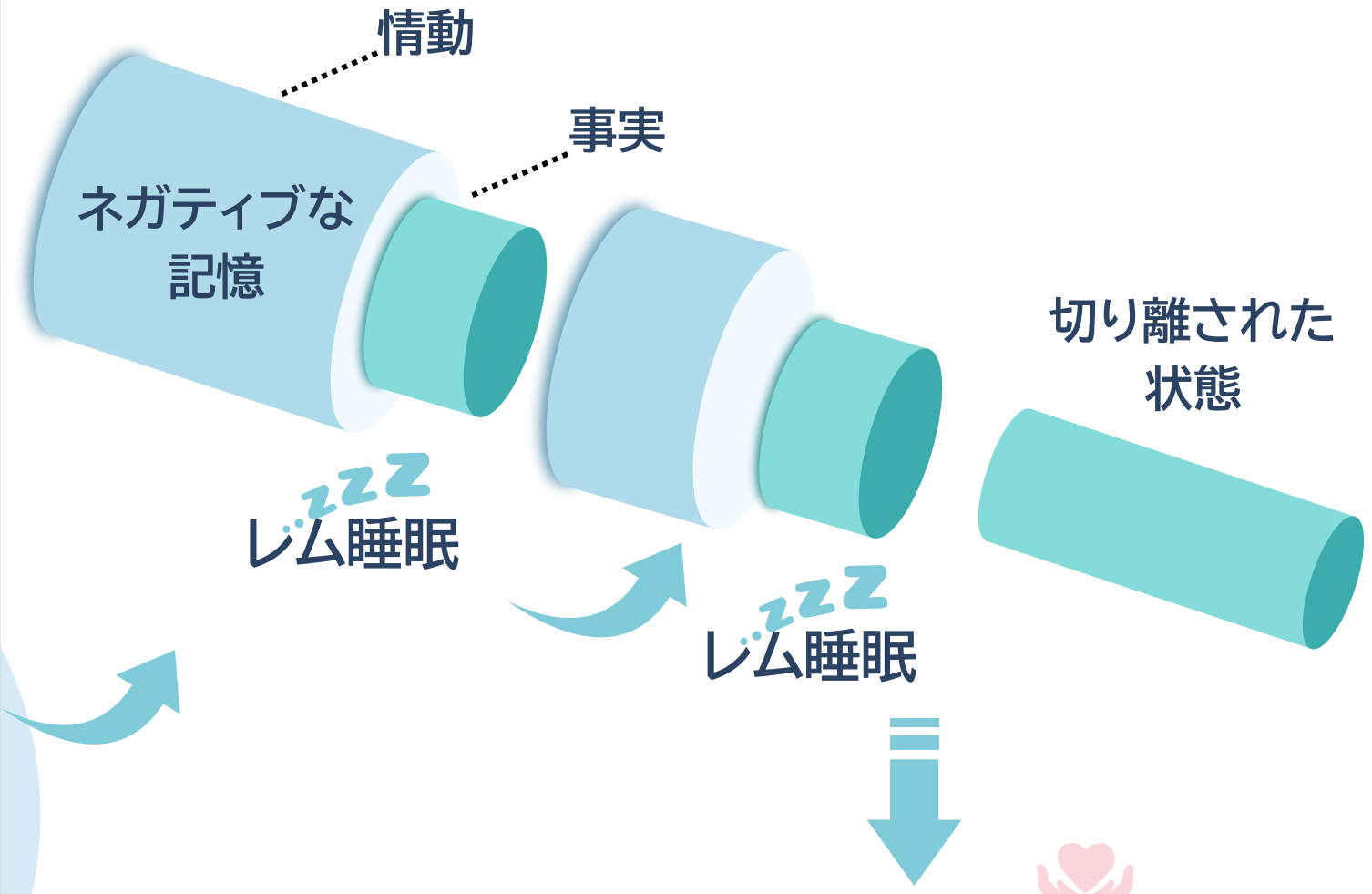


心のメンテナンス
事実に向き合えるようになる

睡眠の役割

仕事で失敗した（事実）
＋
気持ちが落ち込む（情動）
→ネガティブな記憶





心のメンテナンス
事実に向き合えるようになる

睡眠改善プログラムとは



睡眠の可視化を通じて、
睡眠に対する考え方や行動を少しずつ変えていく

睡眠や仕事のパフォーマンス、日中の生活を
より良くすることを目指すプログラム

睡眠改善プログラムについて

「改善」と聞くと
何かしなければいけない
気持ちになる

「プログラム」って
なんだか堅苦しい

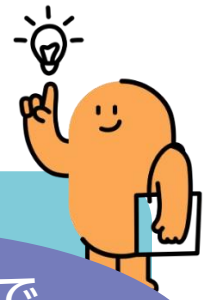
別にいま睡眠に
困っているわけでも
ないし…

いろいろなお声があると思います。



睡眠は、一生付き合っていくもの。

睡眠に困っている方も、そうでない方も、
この期間を「ご自身の睡眠について考える時間」
「可視化を楽しむ期間」にしていただけたらと思います。



職場の皆さんで、
スコアやデータを
見せ合うだけでも
OK！

プログラムの流れ

睡眠計測期間(11/5～12/24)

★
11/5(本日)

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
(研修時に配布)



睡眠レポートで
睡眠状態を確認

★
11/25

中間研修



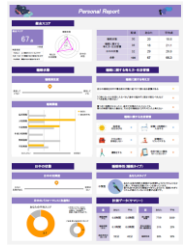
レポートの見方や
快眠方法を習得

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

プログラムで活用するツール



Fitbit



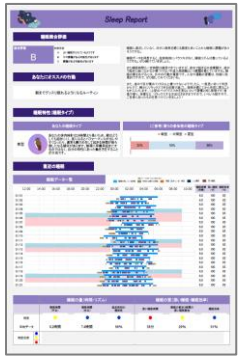
質問箱
メルマガ

研修



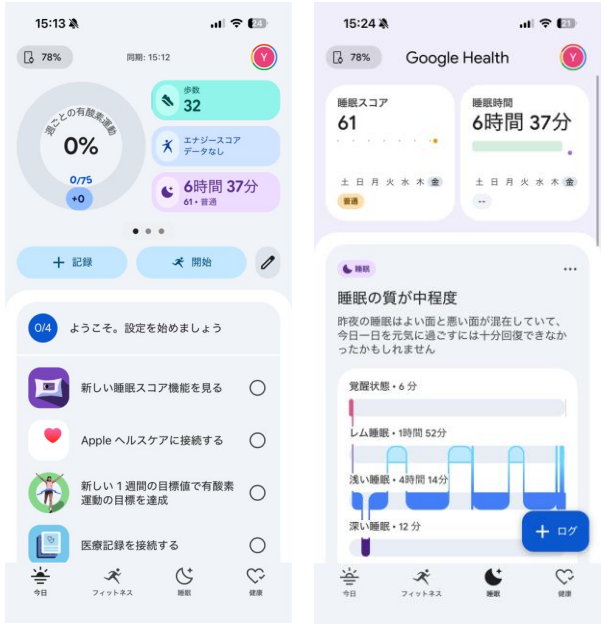
快眠
アクション
リスト

レポート



Fitbit(フィットビット)





Fitbit(フィットビット)

- 睡眠を可視化するための計測デバイス
- Inspire3(インスパイア3)を貸出
- 7週間にわたって計測
- 睡眠時に着用（会社での仮眠含む）
- データは、Google Healthアプリで確認可能

研修（初回・中間）

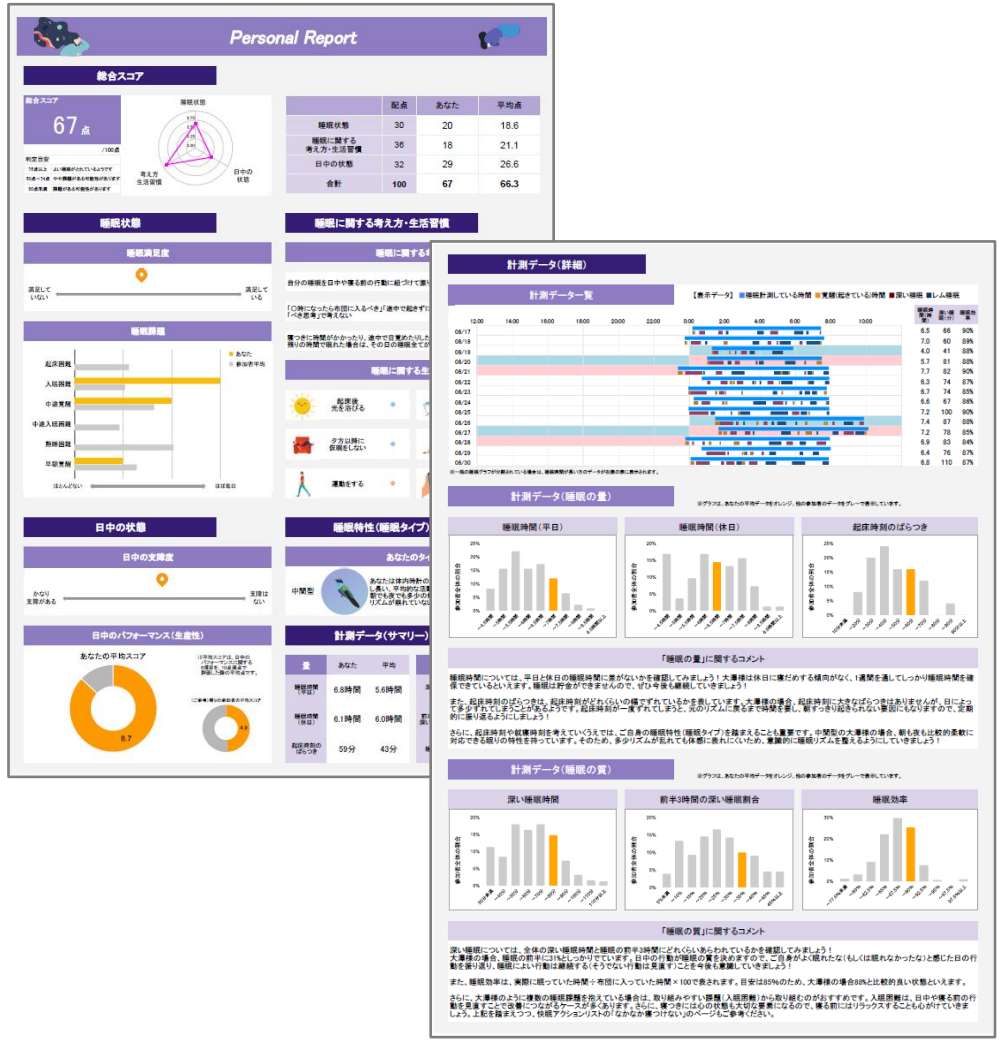


研修

・プログラム開始のタイミング（初回研修）と、
　2週間が経過したタイミング（中間研修）で実施

・初回研修：プログラムの流れ、Fitbitの見方、
　睡眠の基礎知識　など
・中間研修：レポートの見方やデータをもとにした
　睡眠改善の方法、後半の流れ　など

レポートについて



・中間研修前と終了時の2回配信

・ご自身の睡眠傾向や睡眠課題、Fitbitでの計測データについてフィードバック

・中間研修では、他者の実際の睡眠データもご覧いただきながら、睡眠をより良くするポイントをお伝えします

快眠アクションリストについて



・睡眠をより良くするための考え方や
行動を「快眠アクション」として
まとめています

・睡眠のお悩みを5カテゴリーに分けて
各カテゴリーに有効な快眠アクション
（睡眠習慣 / 生活習慣）をご紹介

サポートツール

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

プログラムの開始にあたって

睡眠は一人ひとり背景も違えば
お悩みごとも違う

人によってプログラムの『ゴール』はそれぞれ

例:



ご自身の睡眠に満足するきっかけをつかむこと（お困りごとの解消・緩和）

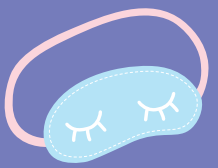


最適な睡眠時間・睡眠リズムがわかること



最適な快眠アクション・考え方が身につくこと

02 睡眠をより良くするためのポイント



睡眠改善プログラム 初回研修

よくいただく睡眠のお悩み

勤務中に眠たくなることがある

なかなか寝つけない日がある



朝寝ると夕方まで寝てしまう

不規則な勤務体系なので
きちんと眠れているか知りたい

「仕方ない」と「工夫できる」を切り分ける

変えられないこと

- ✓ 勤務スケジュール・シフト
- ✓ 職場環境
- ✓ 家族やパートナーの生活リズム

変えられること

- ✓ 睡眠メカニズムの理解と知識の習得
- ✓ 睡眠に対する意識
- ✓ 自分に最適化された睡眠環境・行動習慣の整備

制約がある環境でも、ちょっとした意識と工夫で睡眠は変えられる

睡眠をより良くするためのポイント

ポイントは3つ！

1. 眠りはじめの「3時間」を良い眠りにする
2. 普段から「睡眠圧」を意識する
3. 眠りの質を高める「快眠アクション」を実践する

ポイント①

眠りはじめの「3時間」を良い眠りにする



Quiz 2

睡眠のゴールデンタイム（疲労回復や免疫を整える時間）は
22時～2時なので、その時間帯には眠っていた方がよい？

A　22時～2時に眠っていた方がよい

B　22時～2時に眠っている必要はない

こたえは

Answer

B　22時～2時に眠っている必要はない

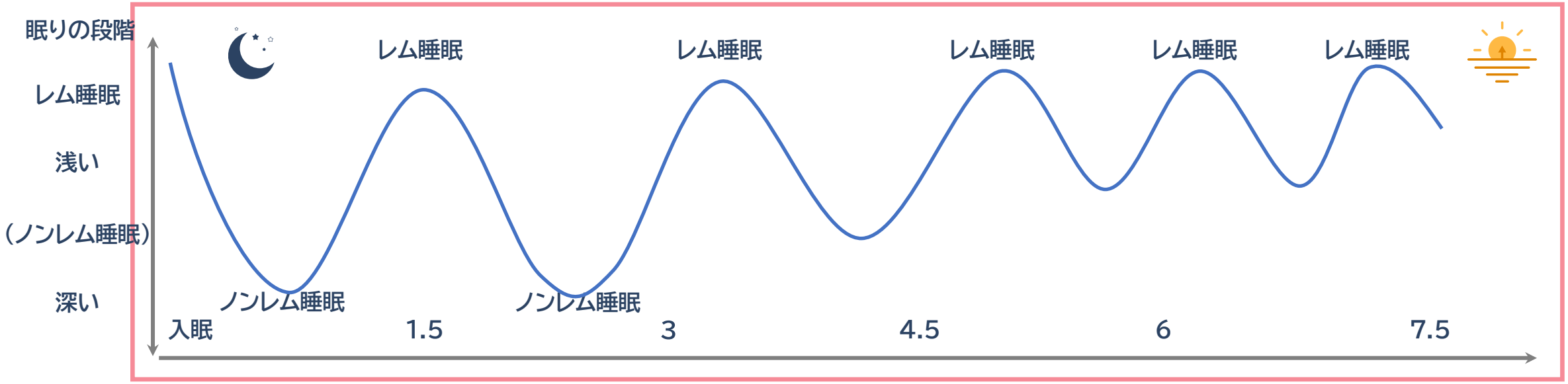
Why?

眠りはじめから”3時間”が重要であり、22時～2時である必要はないから

睡眠の役割

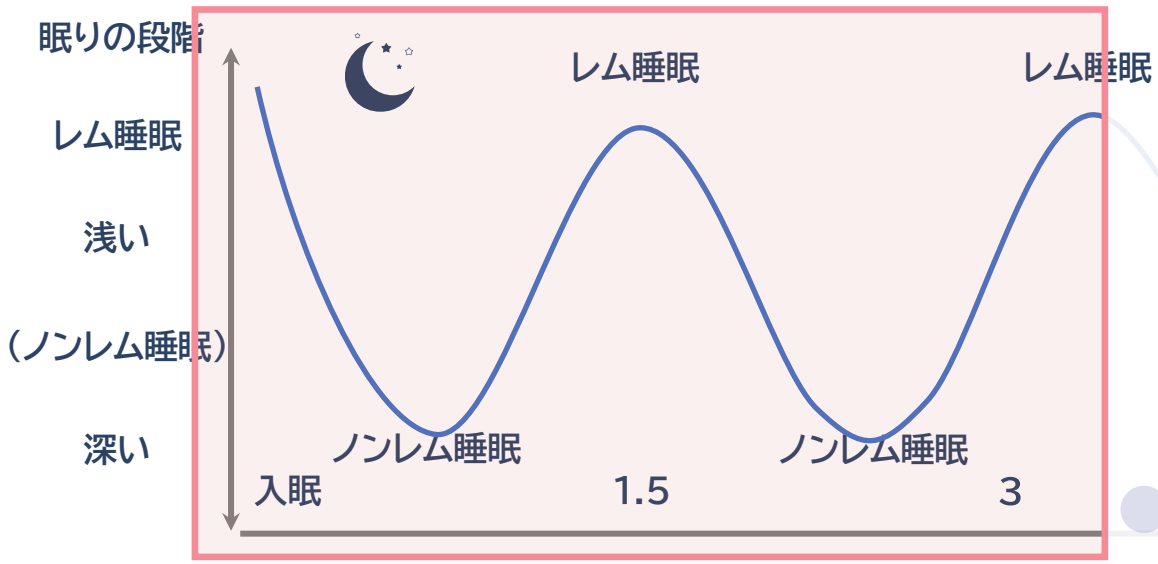
前半
脳や身体のメンテナンス

後半
感情や記憶の整理



睡眠の役割

前半
脳や身体のメンテナンス



成長ホルモン

細胞の修復・心身の疲労回復

脳のメンテナンス
（集中力・判断力の回復）

まずは、前半3時間を良い睡眠にできるように注力する

ポイント②

普段から「睡眠圧」を意識する

睡眠のメカニズム「睡眠圧」（恒常性維持機構）

活動することで
眠気を促す物質が脳に蓄積

眠ることで
睡眠圧はリセットされる

大
眠る力・睡眠への欲求
小

睡眠圧とは

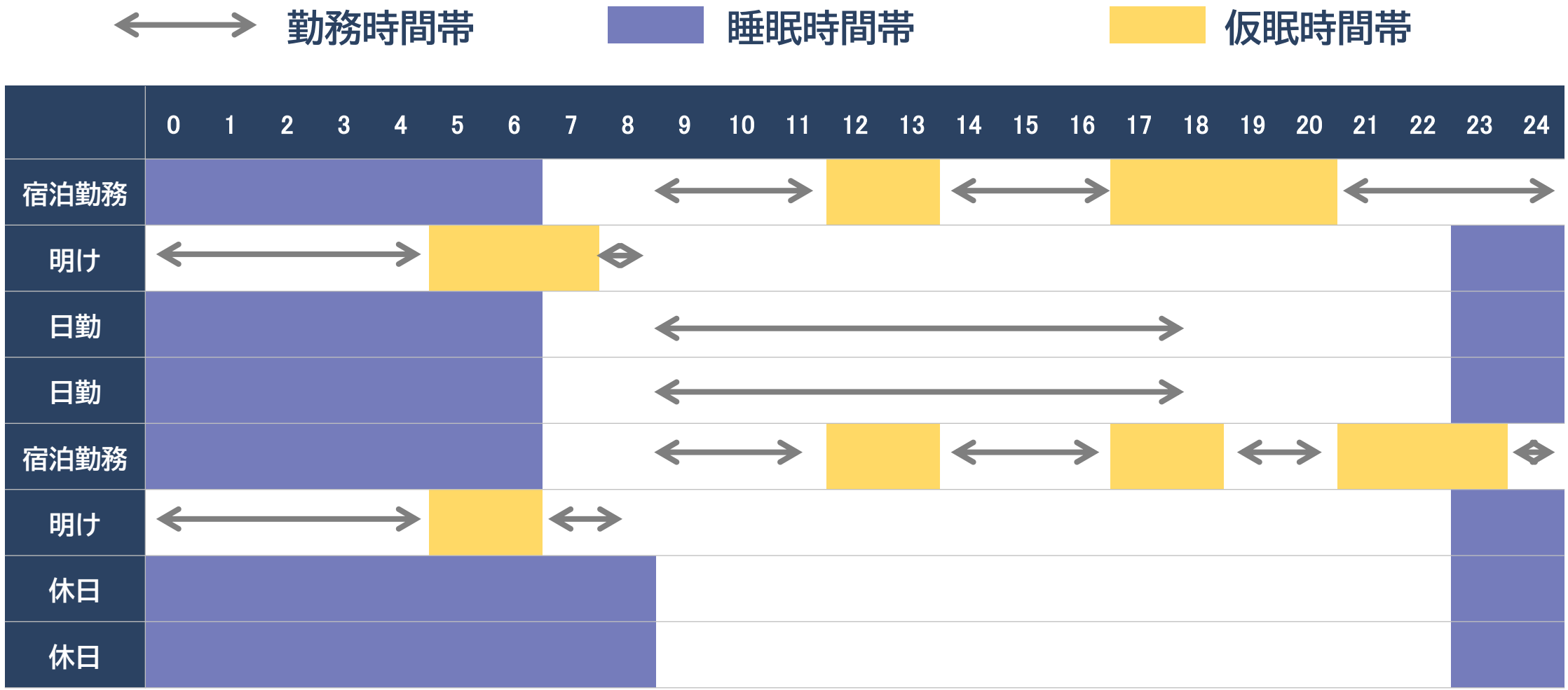
眠らない時間が長ければ長いほど
次の睡眠が深くなるメカニズム



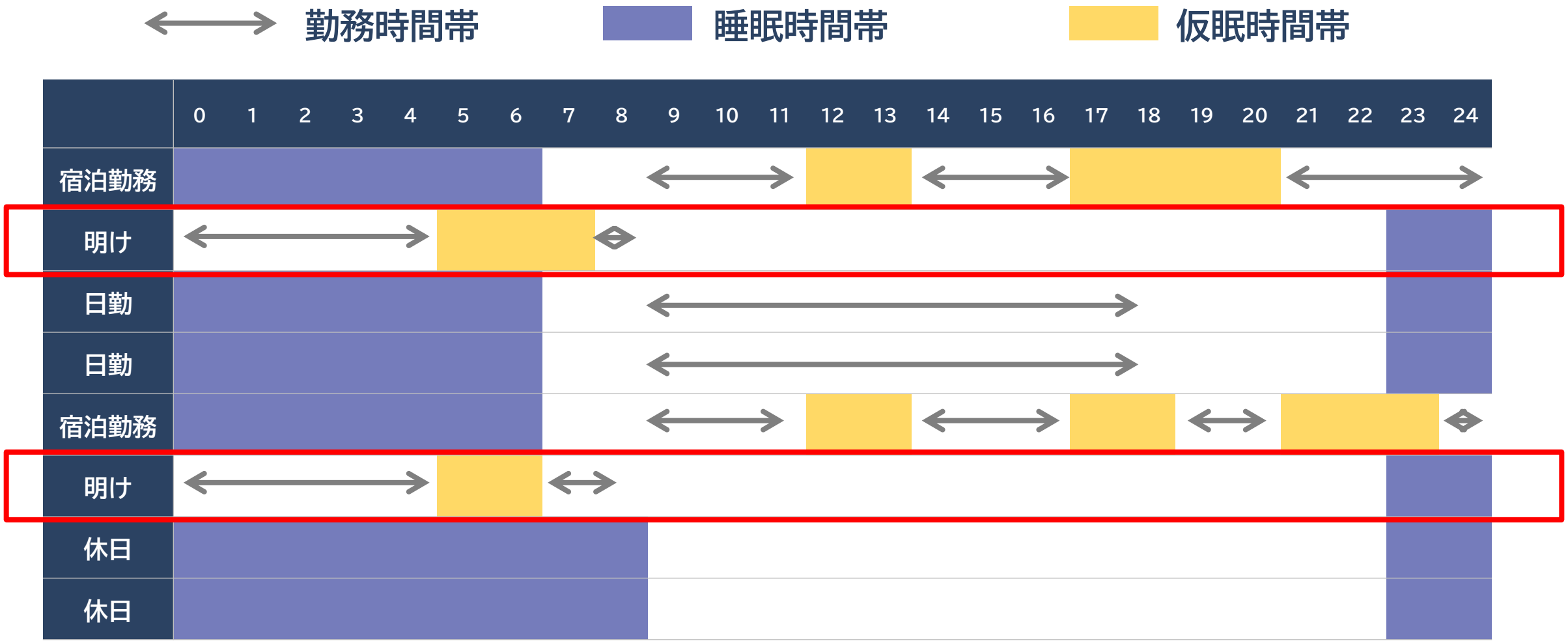


12:00　18:00　24:00

勤務シフトにあわせた睡眠のポイント



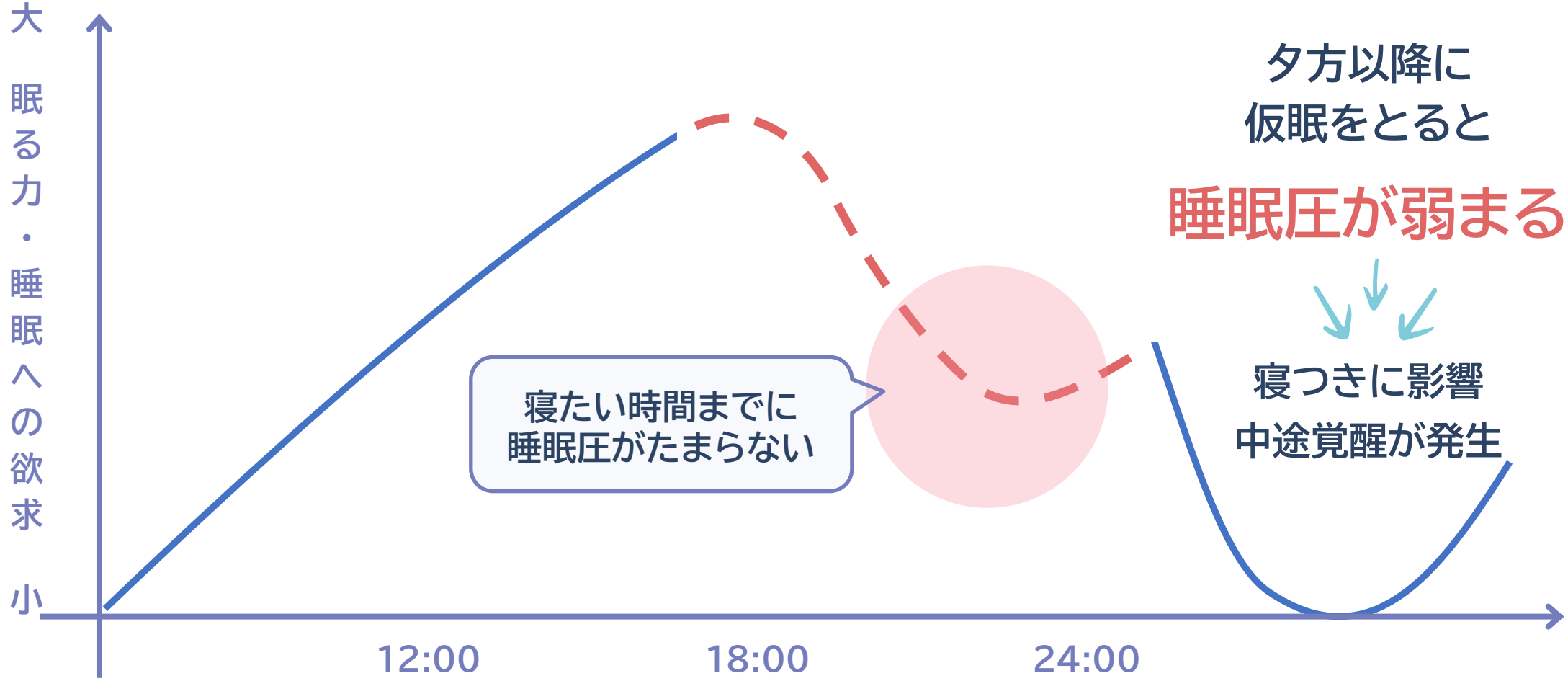
勤務シフトにあわせた睡眠のポイント



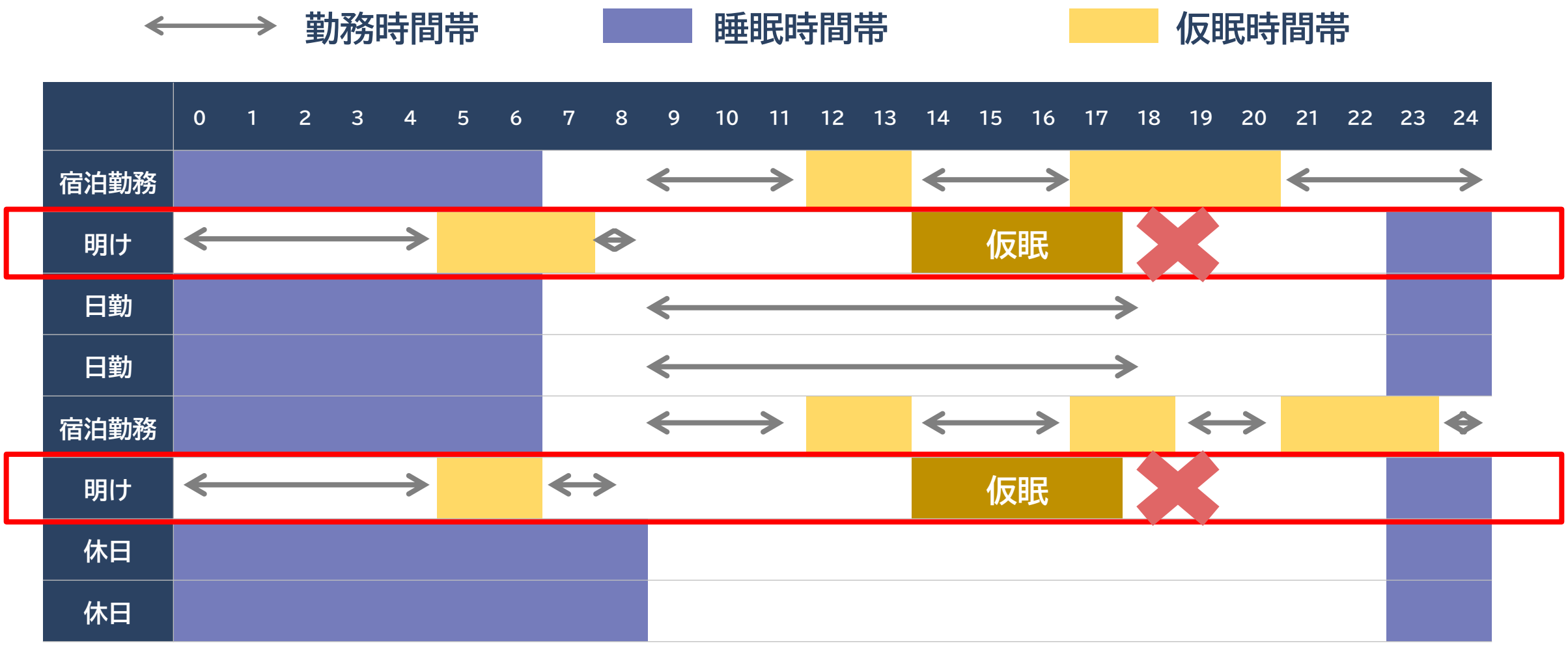
特に宿泊勤務明けの日は

※日勤や休日も

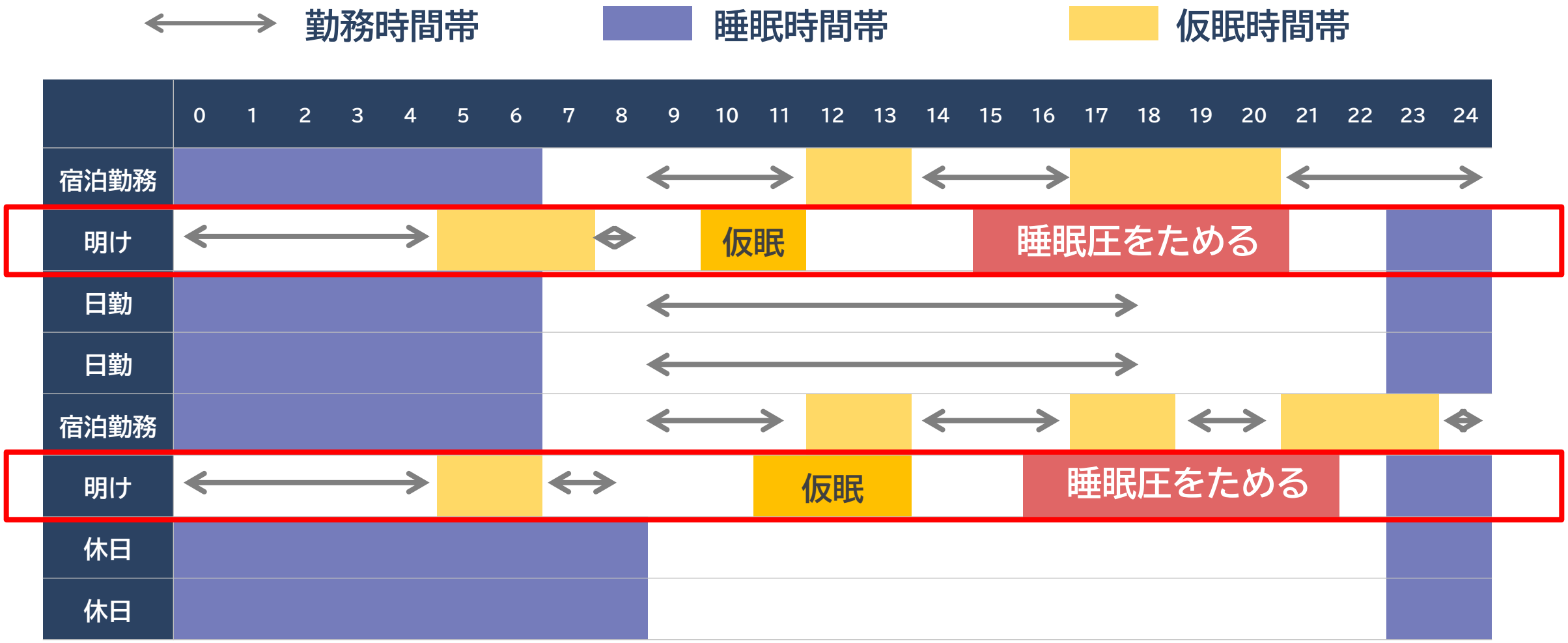
睡眠圧を意識し、夕方以降に寝ない



勤務シフトにあわせた睡眠のポイント

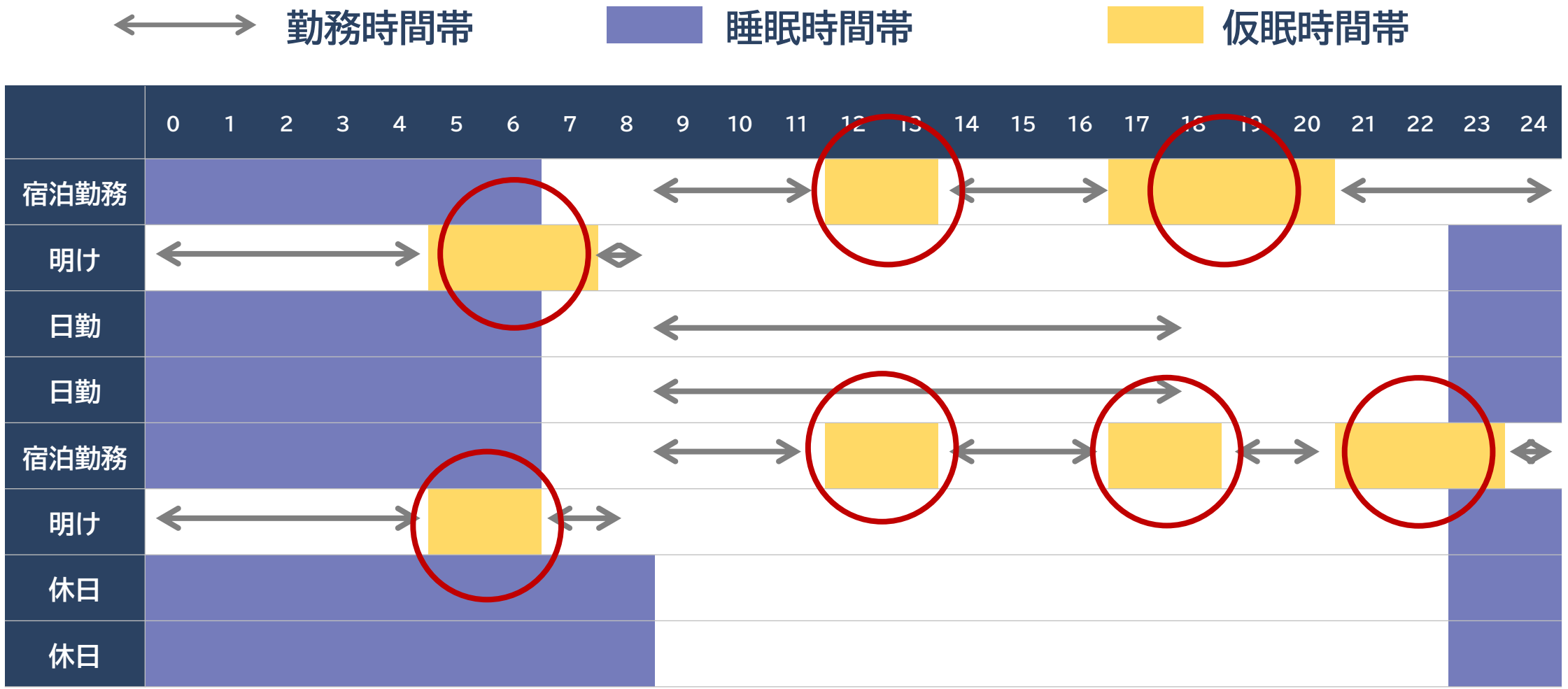


勤務シフトにあわせた睡眠のポイント



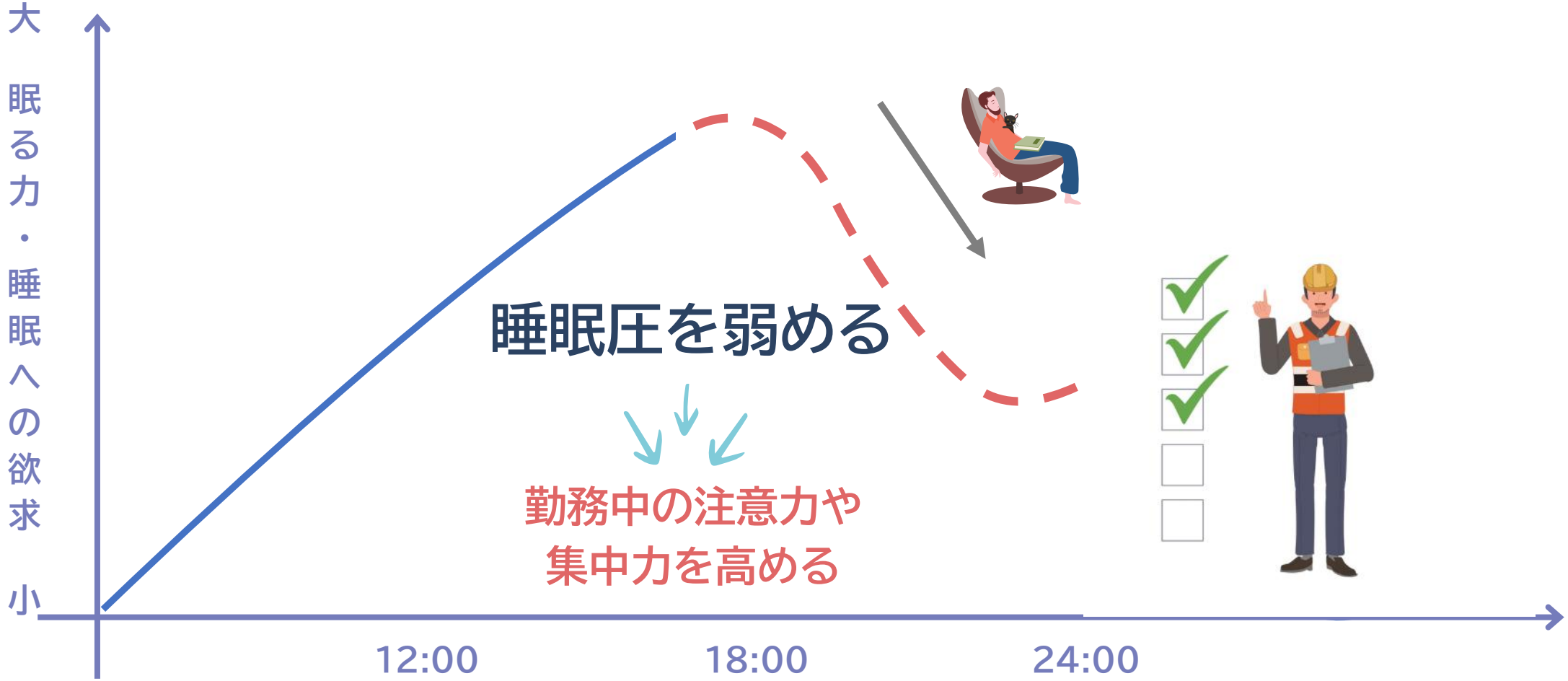
どうしても眠い場合は、短い時間にとどめ、夜の主睡眠に影響がない範囲で！

勤務シフトにあわせた睡眠のポイント



宿泊勤務の前は

勤務前に仮眠をとり睡眠圧を弱める



仮眠の3つの種類

01

補償的仮眠

あとから補う

夜間の睡眠不足を、
あとから補うためにとる仮眠

02

予防的仮眠

前もって備える

夜間の睡眠不足に備えて、
前もってとる仮眠

夜勤前の仮眠はコレ！

03

付加的仮眠

気分転換・充電

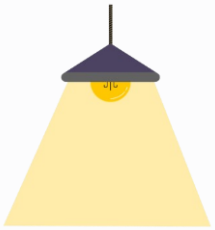
夜間の睡眠不足とは関係なく、
リラックス・気分転換・
エネルギーチャージのための仮眠

夜勤前の仮眠は**「② 予防的仮眠」**。戦略的にとるようにしましょう！

ポイント③

眠りの質を高める「快眠アクション」を実践する

眠りの質を高める快眠アクション



夕方以降は
暖色系の照明で過ごす



「ベッド＝睡眠」の
条件付けを定着させる



寝る2～3時間前までに
食事・飲酒を終える



寝る1～2時間前に
お風呂に入る



完璧な睡眠を
目指しすぎない

快眠アクション①

夕方以降は「暖色系×低照度」の照明に切り替える

寝る時
オレンジの光



起きる時
白い光



寝る前にメラトニンの分泌を阻害させない
→ベッドでのスマホやテレビ、PCはなるべく控える

快眠アクション②

ベッドで眠りに関係のないことをしない

脳の記憶（条件づけ）
ここは眠る場所ではない！



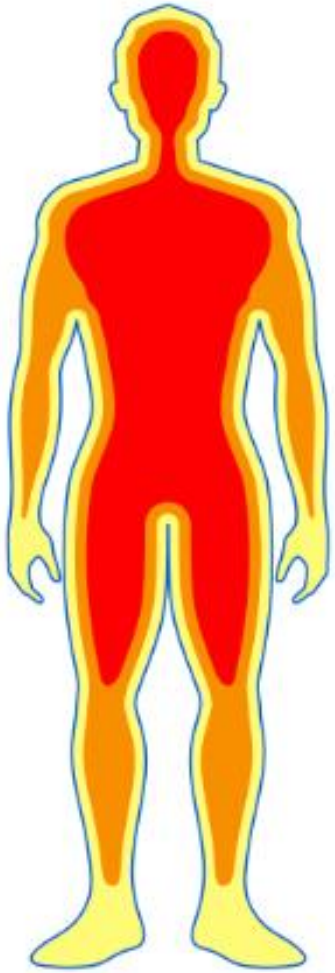
眠りの境界線





眠気を感じてからベッドに入り、「ベッド＝睡眠」の条件づけを定着させる

深部体温のコントロール



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）



Quiz 3

寝る前の状態として一番適しているものはどれでしょう？

A 満腹

B 空腹

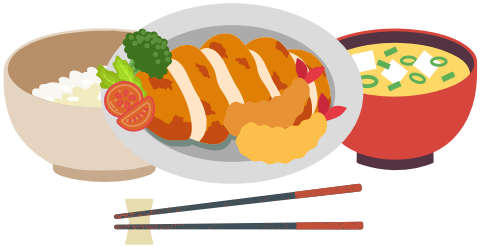
C どちらも良くない

こたえは

Answer

C

どちらも良くない



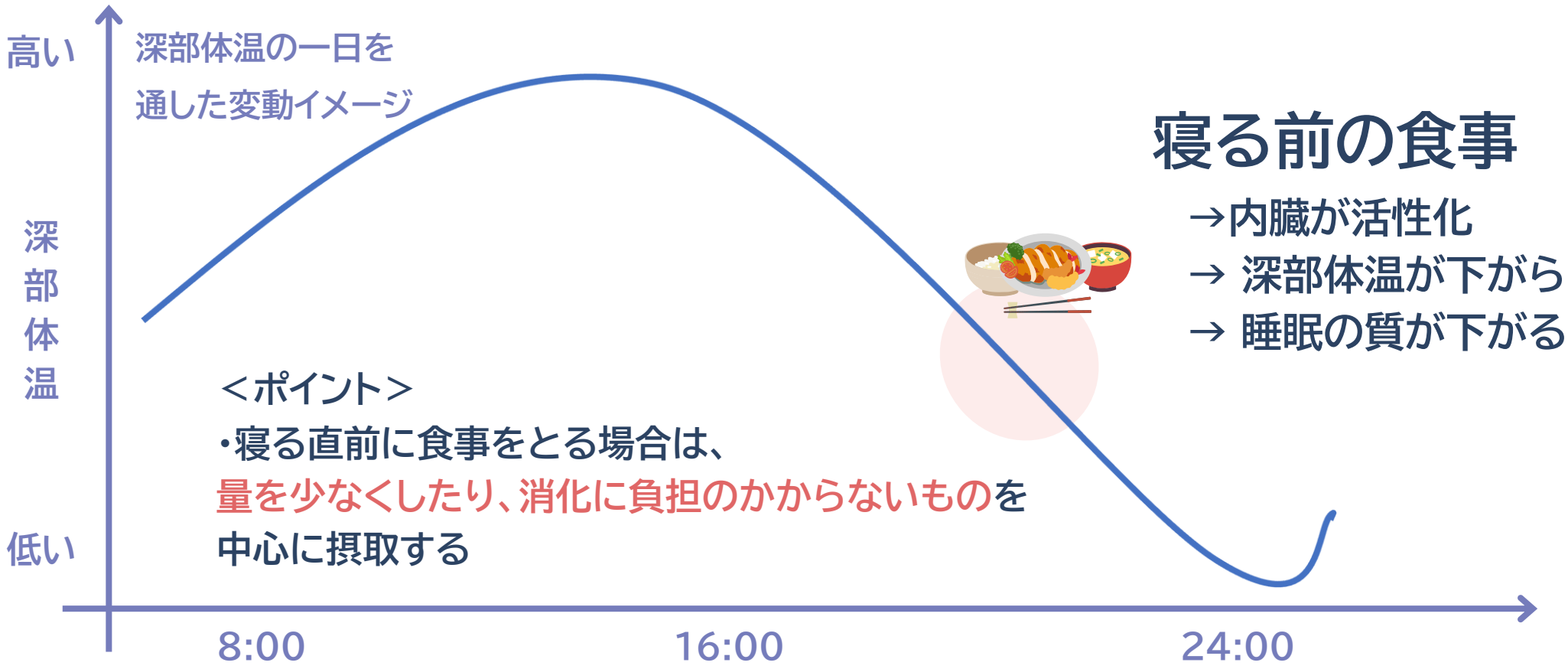
Point

満腹でも空腹でも睡眠にとっては良くない
食事をとるタイミングを考慮しながら食事内容を
調整できることが理想

快眠アクション③

寝る2～3時間前までに食事や飲酒を終える

（食事と就寝の間隔が短いと、睡眠の質は低下する）



＜ポイント＞

・寝る直前に食事をとる場合は、
量を少なくしたり、消化に負担のかからないものを
中心に摂取する

寝る前の食事

→内臓が活性化
→ 深部体温が下がらない
→ 睡眠の質が下がる



Quiz 4

寝る直前に、
手足がぽかぽかした状態になっているのは良いこと？

A 良い

B 良くない

C どちらとも言えない

こたえは

Answer

A

良い

Point

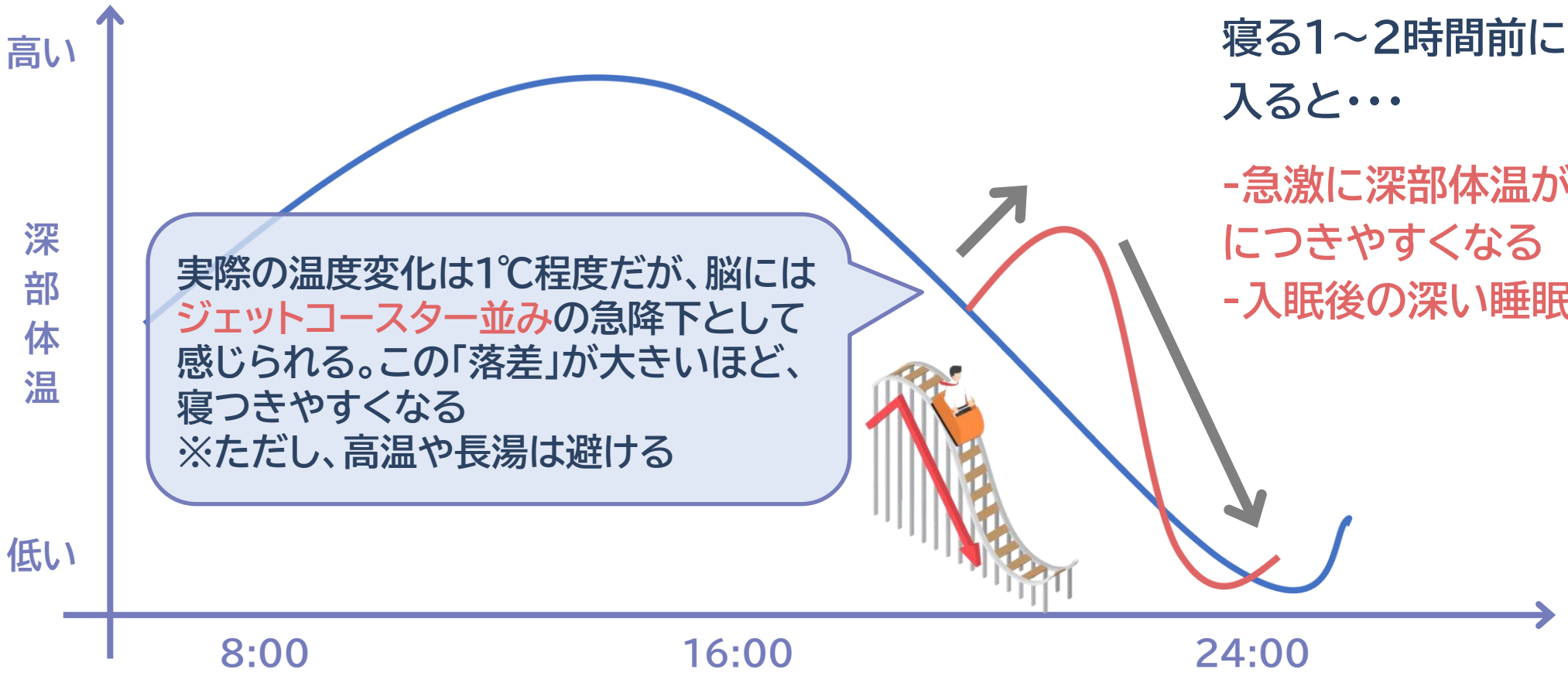
副交感神経が優位になると、血管が拡張する

→手足の血流が促進され、熱が皮膚表面から外に放出される

快眠アクション④

寝る1～2時間前にお風呂に入る

＜温度は 38-41℃ / 時間は 10-15分間＞



寝る1～2時間前にお風呂に入ると・・・

-急激に深部体温が下がり眠りにつきやすくなる
-入眠後の深い睡眠も増える

快眠アクション⑤完璧な睡眠を目指しすぎない

適切でない考え方



・〇時までには寝ないといけない

・△時間眠れてないからだめだ

・途中で起きることは良くない

快眠アクション⑤完璧な睡眠を目指しすぎない



適切でない考え方

・〇時までには寝ないといけない

・△時間眠れてないからだめだ

・途中で起きることは良くない

適切な考え方

・眠気がきた時が寝るタイミング

・睡眠時間が短い日があっても良い

・途中で起きても良い

睡眠をより良くするためのポイント

ポイントは3つ！

1. 眠りはじめの「3時間」を良い眠りにする
2. 普段から「睡眠圧」を意識する
3. 眠りの質を高める「快眠アクション」を実践する

睡眠をより良くするためのステップ

GOAL !

よいパターンを
身につける
（継続する）

今までと違う
パターンを試す
（実践する）

START

自分の状態に
気づく
（振り返る）

Fitbitの睡眠データや
体感、日中の行動を
あわせて振り返る



03 Fitbitの見方と設定について



睡眠改善プログラム 初回研修

Fitbitの設定について



お願いしたいこと

- アンケート回答（2種類）
- Google Healthアプリの初期設定
- 弊社システムとのデータ連携
- Fitbitとのペアリング

初回メールについて

10月29日(木)に配信したメールは届いていますでしょうか？

このたびは睡眠改善プログラムにご参加いただき、誠にありがとうございます。
運営を担当いたします、株式会社ニューロスペースの原田と申します。

プログラム開始にあたり、**11月5日(木)の初回研修まで**にご対応いただきたい事項をご案内いたします。
お忙しいところ恐れ入りますが、内容をご確認のうえ、事前のご対応をお願いいたします。

1．Googleアカウントの取得**（お持ちでない方のみ）**
2．Google Healthアプリ（旧称 Fitbit）のインストールと初期設定
3．ニューロスペースシステムとのデータ連携
4．アンケートの回答

1．Googleアカウントの取得（お持ちでない方のみ）

Google Healthアプリの設定には、Googleアカウント（Gmailアドレス）が必要です。
Googleアカウントをお持ちでない方は、以下のURLからアカウントの作成をお願いいたします。
既にGoogleアカウントをお持ちの方は、そのまま「手順2」へお進みください

注意：会社のGoogleアカウントでは登録が出来ませんので、個人のGoogleアカウントでの登録をお願いいたします

アンケート（２種類）

開始前アンケート

現在の睡眠状態や
生活習慣を確認します

勤務シフト確認アンケート

レポートで勤務毎の
データ分析に使用します

プログラム終了時に修正の機会がございます

現時点でわかる範囲でご回答ください

弊社システムとのデータ連携

1. Google Health登録アドレスの再確認





データ連携では、Google Healthアプリに登録されているGmailアドレスを使用します。

連携手続きを始める前に、必ず登録アドレスをご確認ください。

※ P5で確認済みの方も、連携前にもう一度ご確認ください。

確認方法

① Google Healthアプリ右上のプロフィールアイコンを押します。
② 登録されているGmailアドレスをご確認ください。

📌 **次の手順では、必ずこのGmailアドレスでログインしてください。**

2. データ連携を行う

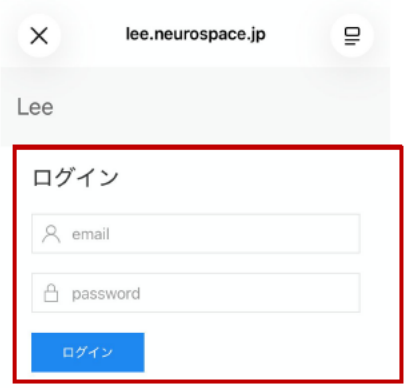
データ連携を行います。

① 連携画面へアクセス

https://lee.neurospace.jp/login

上記QRコードまたはURLを開きます。

② ログイン①（ニューロスペースID）



※ ここで入力するのは、Google HealthアプリのGmailアドレスではありません。

ニューロスペースからお送りしたメールに記載のメールアドレス・パスワード

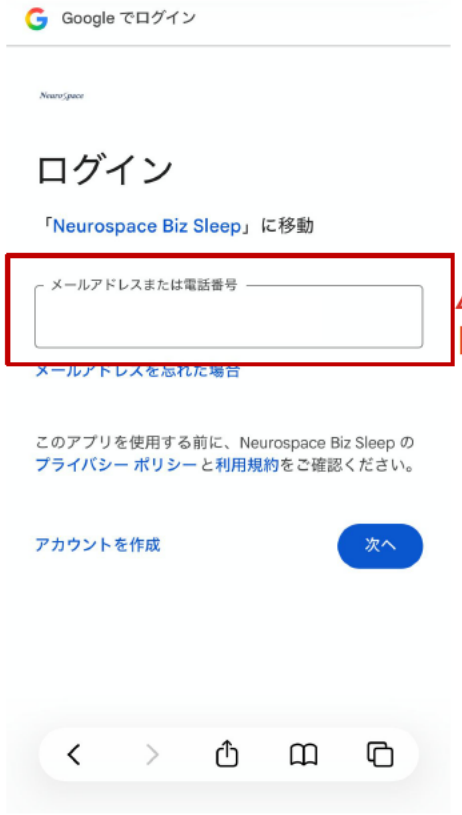
を入力し、「ログイン」を押します。

③ 連携するを押す



ログイン後、画面内の「Google Health で連携する」を押してください。

④ ログイン②（Googleアカウント）



⚠ 必ずP7で確認したGmailアドレスでログインしてください。

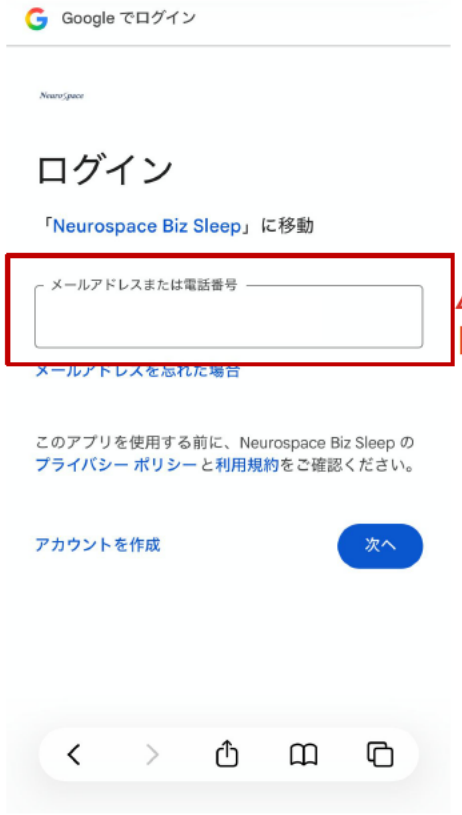
ログイン画面が表示されます。先ほど確認したGoogle Health登録済みのGmailアドレスでログインしてください。

③ 連携するを押す



ログイン後、画面内の「Google Health で連携する」を押してください。

④ ログイン②（Googleアカウント）



⚠ 必ずP7で確認したGmailアドレスでログインしてください。

ログイン画面が表示されます。先ほど確認したGoogle Health登録済みのGmailアドレスでログインしてください。

⑤ Googleアカウントを確認



「Neurospace Biz Sleepにログイン」の画面で、Googleアカウントが表示されます。確認の上、「次へ」を押してください。

⑥ 睡眠データの参照にチェック



⚠ここにチェック

⚠重要：必ずチェックを入れてください。

⑦ 連携完了



「Google Health連携が完了しました」と表示されたことを確認してください。

本日中に実施いただくこと

Fitbitの確認



Fitbit本体とアプリの接続
ペアリング

→マニュアル(研修当日)を
ご覧ください。

アプリとFitbit本体とのペアリング

① デバイスの追加



「Fitbit、スマートウオッチ、トラッカー、または体重計を接続する」 を押し、ご利用の機種を選択してください。

② セットアップを開始



「セットアップを開始」を押し、デバイスとアプリの接続に同意して進めてください。

設定途中で以下の表示が出た場合は、すべて許可してください。

- ✔ BluetoothをONにする
- ✔ 位置情報へのアクセスを許可する
- ✔ 連絡先情報のアクセスを許可する



アプリとFitbit本体とのペアリング

③ ペアリング



📌 接続まで1～3分ほどかかる場合があります。そのままお待ちください。

デバイスに数字が表示されたら、アプリに同じ数字を入力してください。

📌「Let's get you the latest version」と表示された場合は、そのまま更新してください。

⏳ 更新には20～30分ほどかかる場合があります。

「~をペア設定しますか」という画面が表示されたら、「ペア設定する」を押してください。

アプリとFitbit本体とのペアリング

④ チュートリアル～完了









チュートリアルの画面に沿って進んでください。

途中で「ヘルスコーチングを無料でご利用いただけます」といった画面が表示された場合は「利用しない」を選択してください。

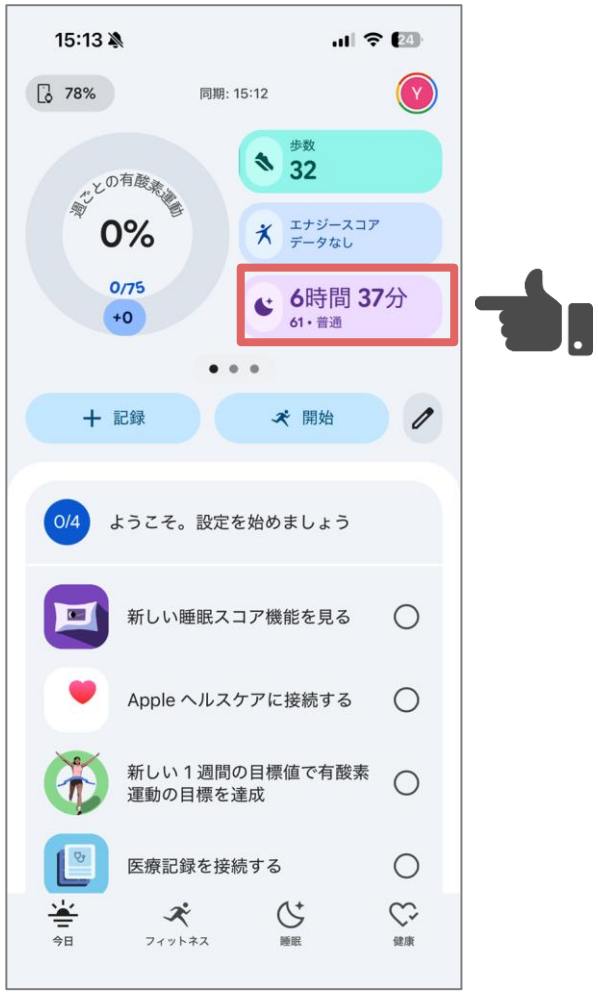
🎉 ホーム画面に本日のデータ画面が表示されたら、設定完了です。

Fitbitの見方について

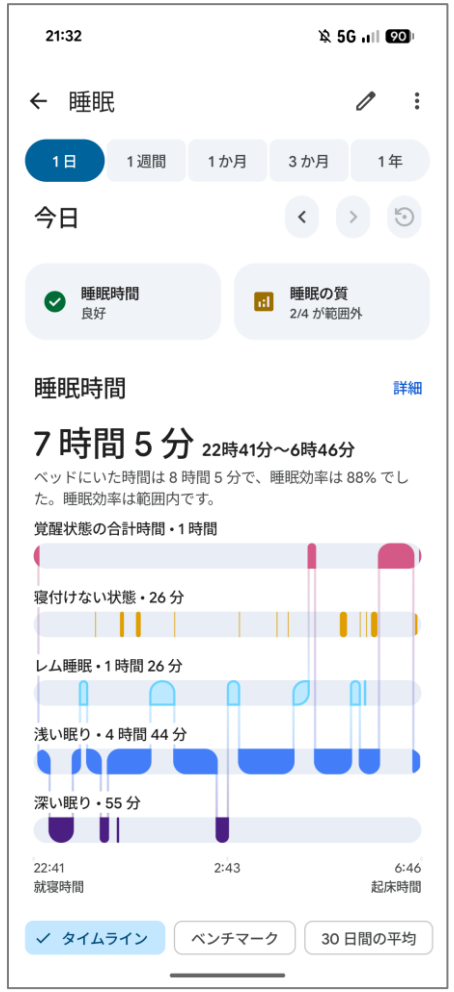


睡眠データの確認

「睡眠」のタブをタップ



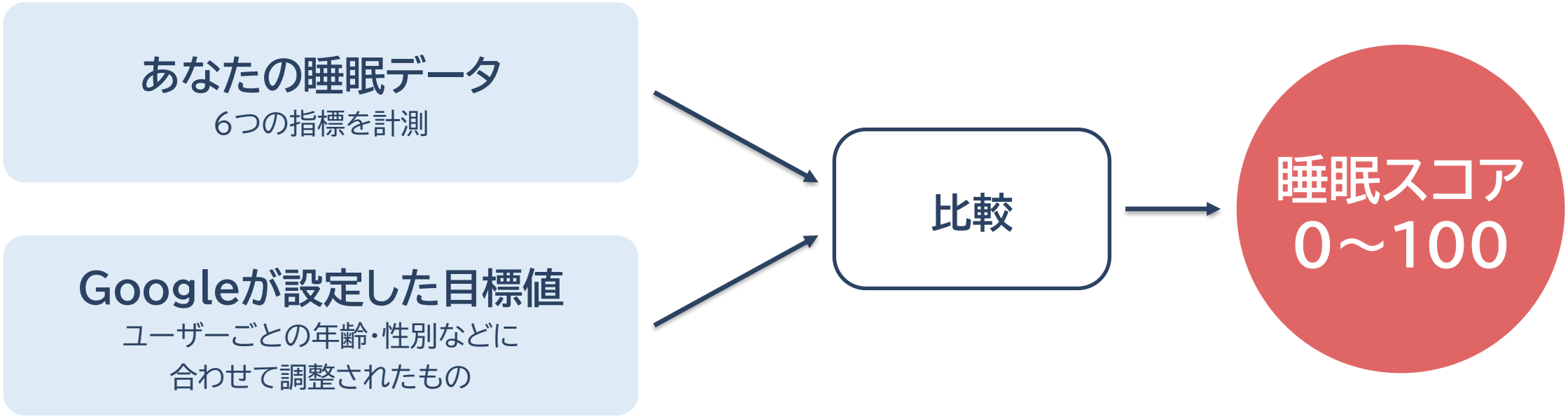
睡眠スコアとグラフが
表示されます



※計測初日や睡眠時間が
3時間未満の場合は
スコアが表示されない
ことがあります

睡眠スコアとは

全体的な睡眠の量・質を **0〜100 の数値**で表したものです。



目標値は、数千件に及ぶ睡眠調査とユーザーの報告をもとに設定されています。

スコアの算出に使われる6つの指標

睡眠の長さ

睡眠時間

メインの睡眠時間帯に眠っていたと推定される時間

→ 長いほど高評価

眠りの安定性

熟睡

短い目覚めや寝返りがなく、心拍数も低く安定して眠れていた時間の合計

→ 睡眠時間に占める割合が大きいほど高評価

寝付けない状態

5分未満の短い目覚めや、寝返りなど安定していない時間の合計

→ 少ないほど高評価

寝付き

熟睡までの時間

眠ろうとしてから、安定した眠り（熟睡）に入るまでの時間

→ 短いほど高評価

中途覚醒

中断

5分以上はっきり目覚めていた時間の合計

→ 短いほど高評価

完全な覚醒

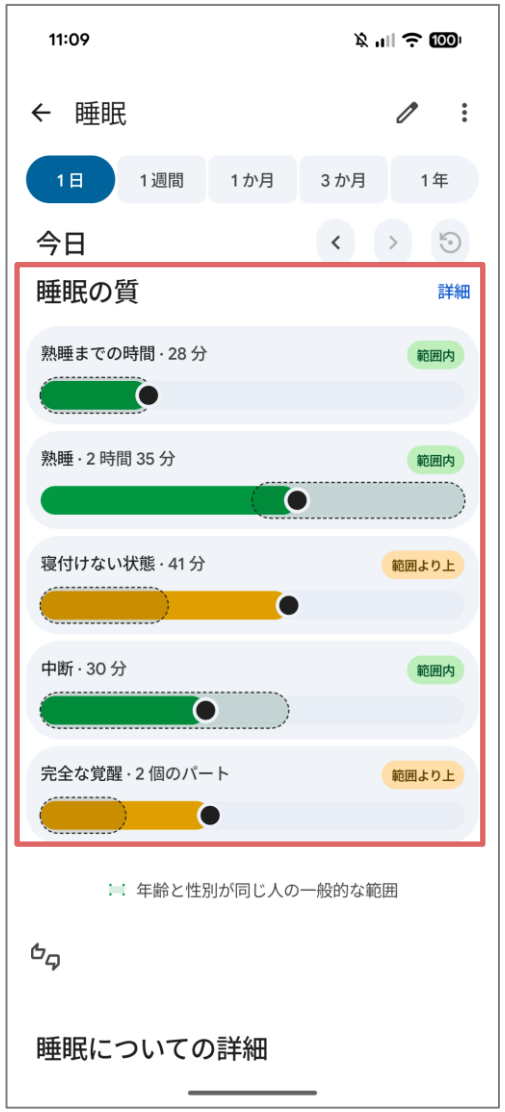
5分以上はっきり目覚めた回数

→ 0回が理想
（2回未満ならおおむね良好）

※各指標の配点は公開されていません

Fitbitで振り返る





■チェックポイント

①睡眠時間：自分に必要な睡眠時間がとれていたか

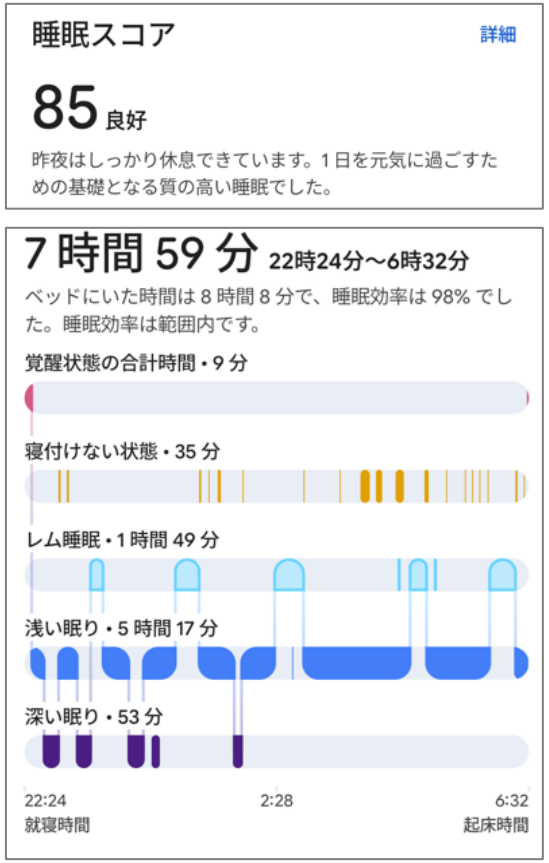
②睡眠効率：寝床にいた時間のうち、実際に眠れていた割合はどうだったか

③深い睡眠：寝付いてから3時間以内に「深い睡眠」が現れていたか

④睡眠の質：「熟睡までの時間」や「中断」などに気になる点はなかったか

スコアだけで一喜一憂せず、中身も振り返ってみましょう！

Fitbitで振り返る





なぜ良かったのか？

（例）

- 日中に運動をした
- お酒を控えた
- 寝る2～3時間前にご飯を終えた
- リラックスして寝る時間を迎えた

など

日中や寝る前の行動と照らし合わせて振り返ることが大切

眠れる日とそうでない日のパターンをつかむ

■ 本日中に実施いただくこと（まだの方のみ）

1. アンケート（2種類）
2. Google Healthアプリの初期設定
3. データ連携

■ 本日以降、実施いただくこと

1. 就寝時にFitbitの着用（会社での仮眠時も含め）
2. 起床時にアプリで睡眠データの確認・行動とあわせて振り返り

■ 疑問点がある場合は

support@neurospace.jp宛に、会社名・お名前・質問を記載のうえ、
遠慮なくメールでご連絡ください！

ご参加ありがとうございました！

中間研修までは、まずは楽しみながら
睡眠計測をしてみましょう！

