

旭化成グループの皆様へ

睡眠改善プログラム 中間研修



本日お話しすること

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

質問の紹介

本日お話すること

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

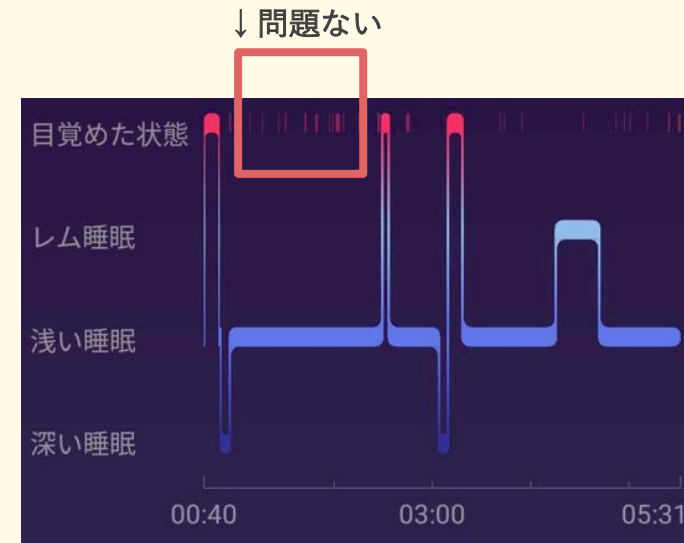
質問の紹介

よくいただくご質問

自分が思っていた以上に
覚醒時間が多い



- ・ 一般的に、無意識の覚醒は睡眠中に発生する
 - ・ Fitbitの特性上、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回とされます



よくいただくご質問

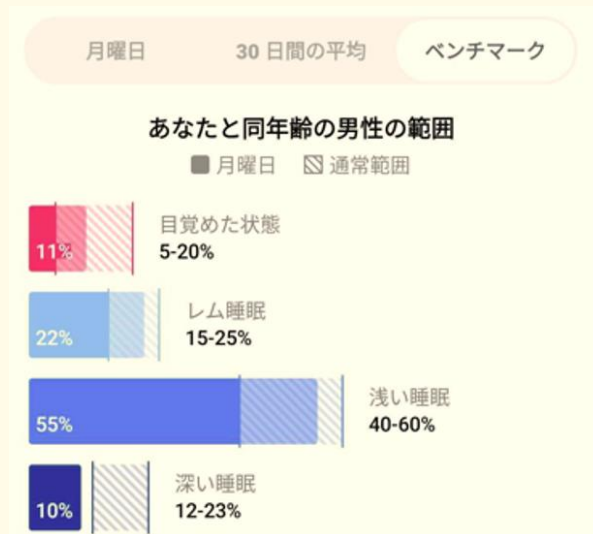


レム睡眠、浅い睡眠、深い睡眠は、それぞれ何%程度取れていればよいのでしょうか？

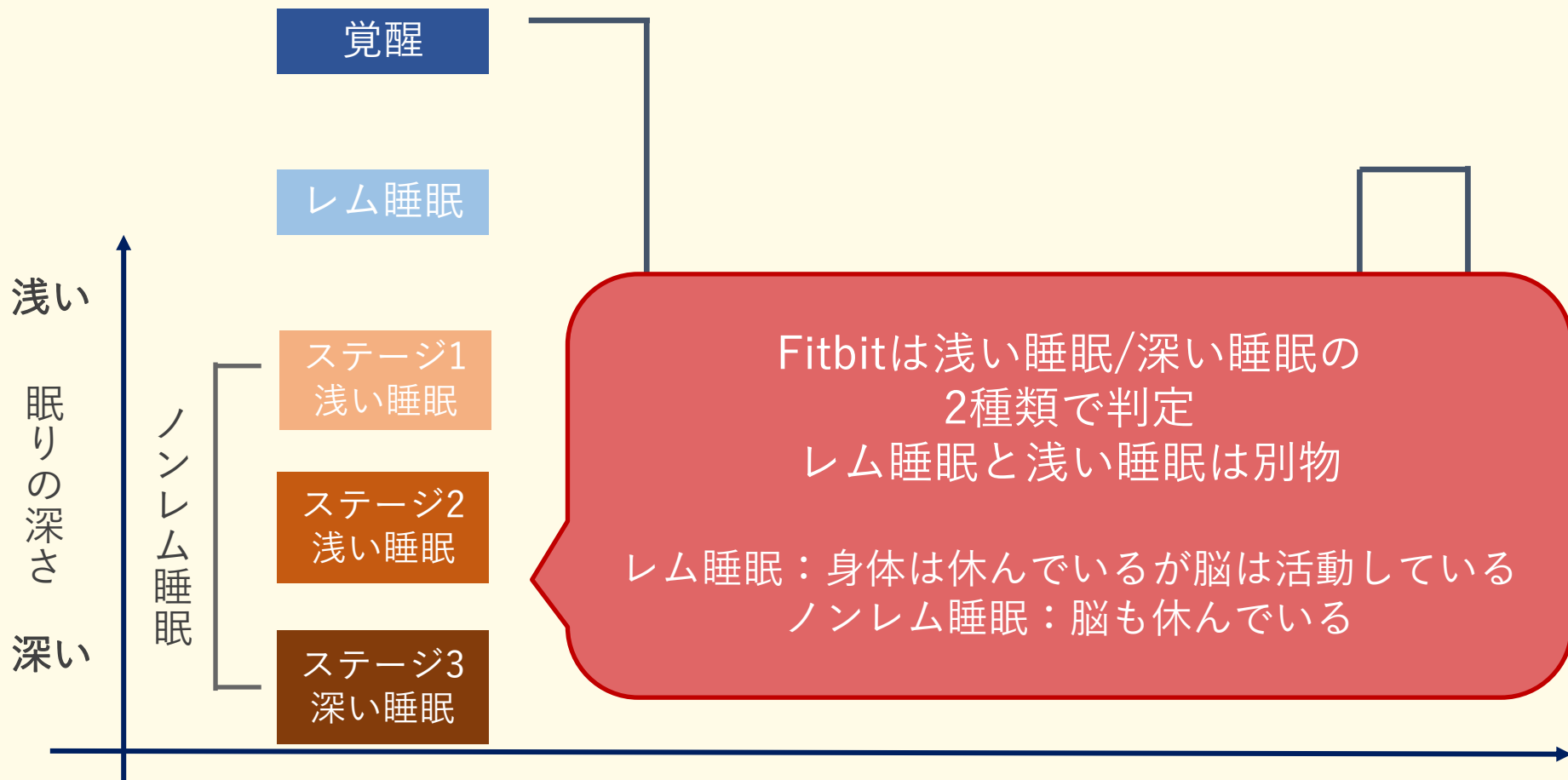
(個人差はありますが)

レム睡眠：浅い睡眠：深い睡眠
= 2：6：2

深い睡眠が1時間未満だから、あまり眠れていないと感じる必要はありません！



レム睡眠と浅い睡眠は違う？

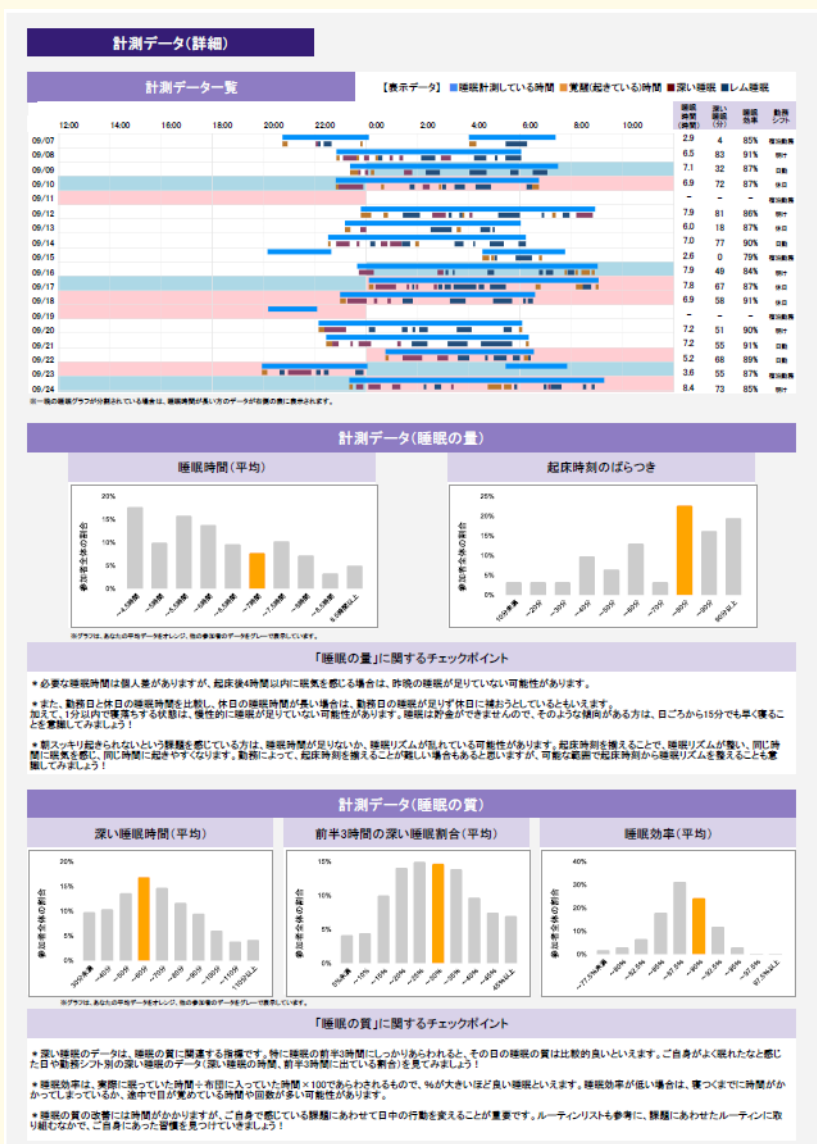
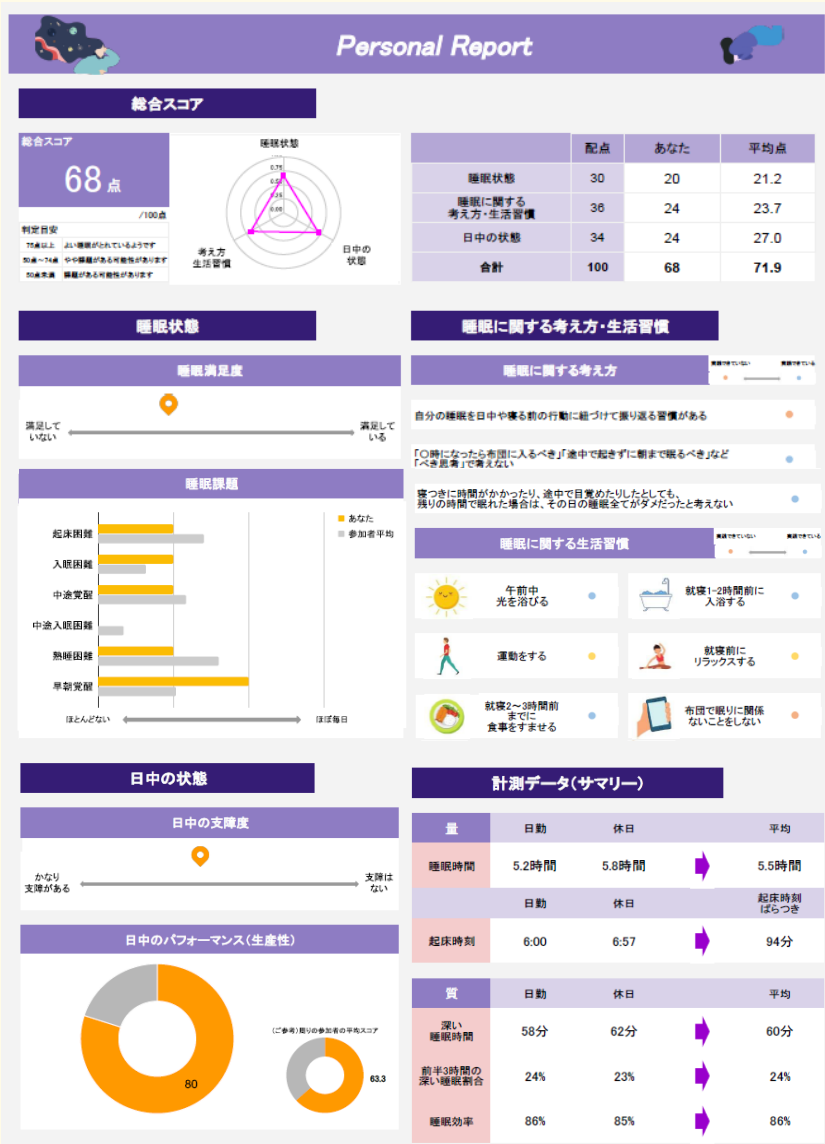


レポートの内容にそって
ご自身の睡眠を振り返っていきましょう！

レポートの構成

1ページ目：主観データ

2ページ目：客観データ

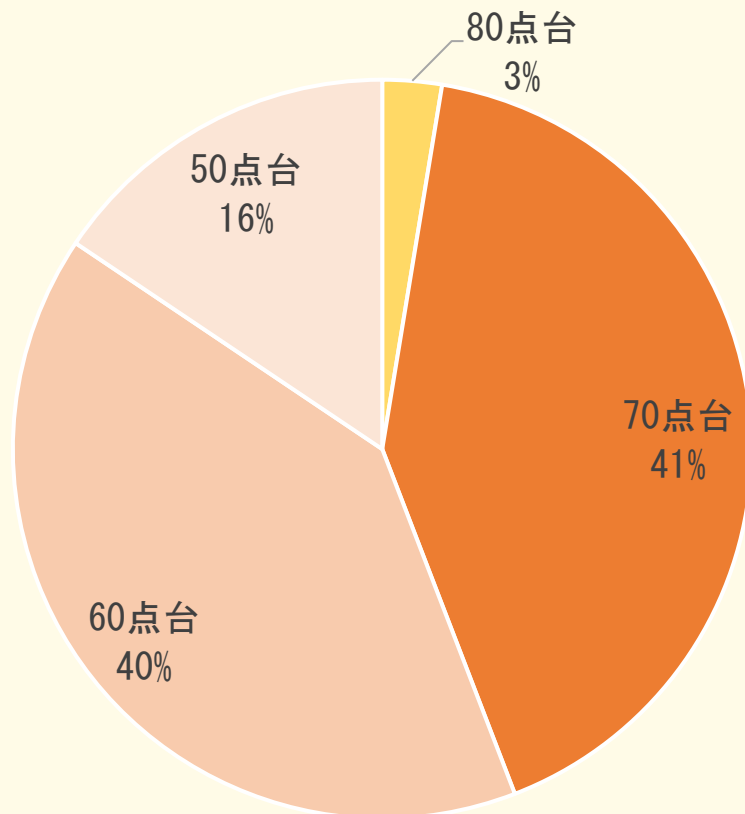


総合スコア



- 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=77



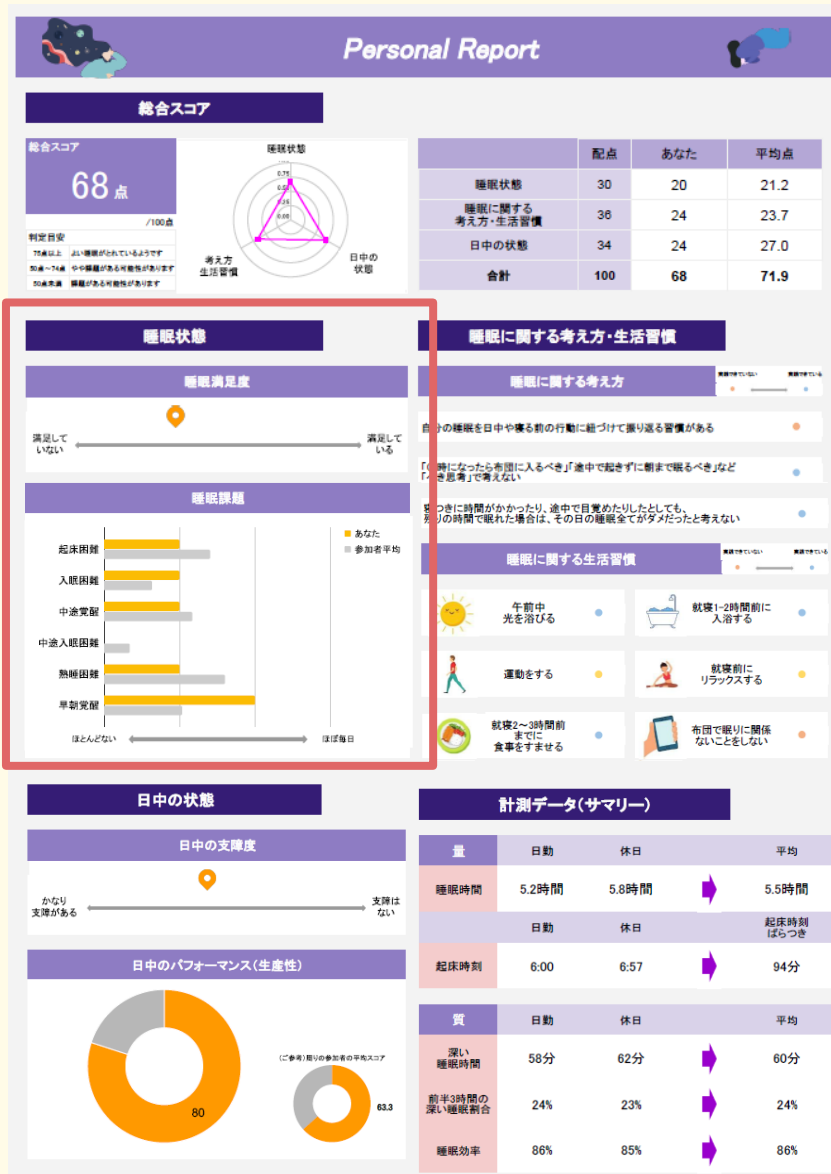
平均点：67.4点

最高点：84点

※他企業の平均：68.4点

大切なのは、周りとの比較ではなく、
ご自身の伸びしろを把握してプログラム後半につなげていくこと

睡眠状態



■ 睡眠満足度 (10段階)

■ 睡眠課題

▽ 起床困難

目覚ましが鳴っても、頭がぼんやりして、すぐには起き上がれない

▽ 入眠困難

布団に入ってから寝つくまでに30分以上かかる

▽ 中途覚醒

一晩中眠っていられず途中で起きてしまう

▽ 中途入眠困難

寝ている最中に一度目が覚めたらすぐに寝られず、30分以上たつてようやく眠る

▽ 熟睡困難

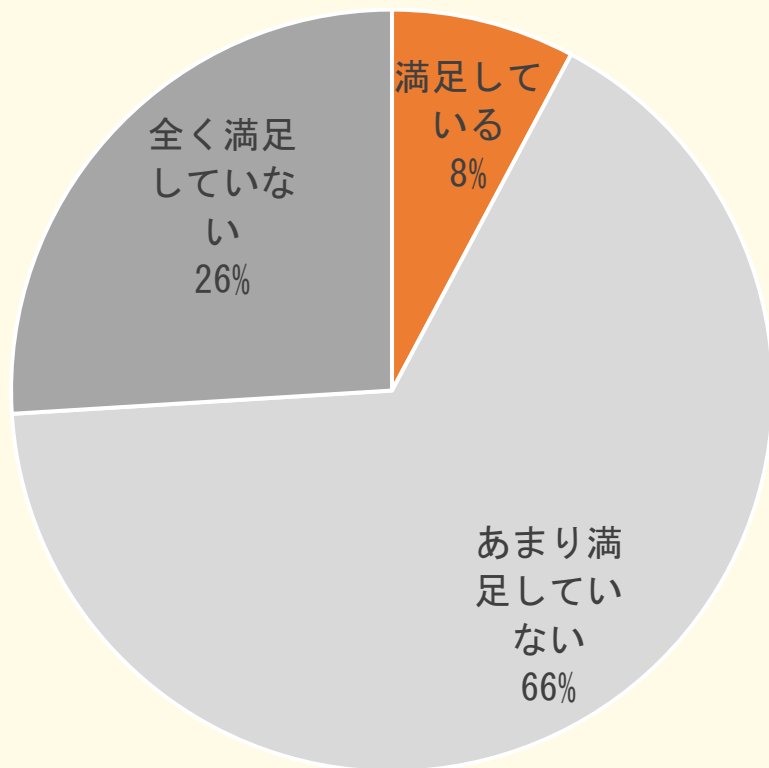
時間はたっぷり寝たはずなのに疲れがとれない

▽ 早朝覚醒

自分が起きようと思っていた時間より、1時間以上早く起きてしまつて眠れない

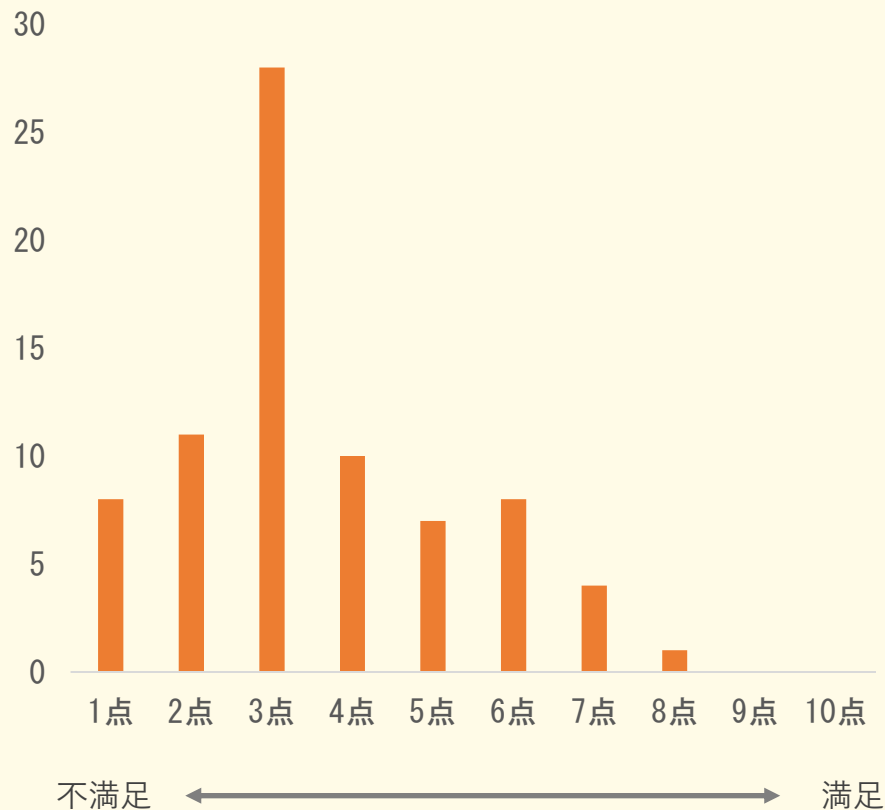
睡眠満足度の全体傾向 n=77

睡眠満足度

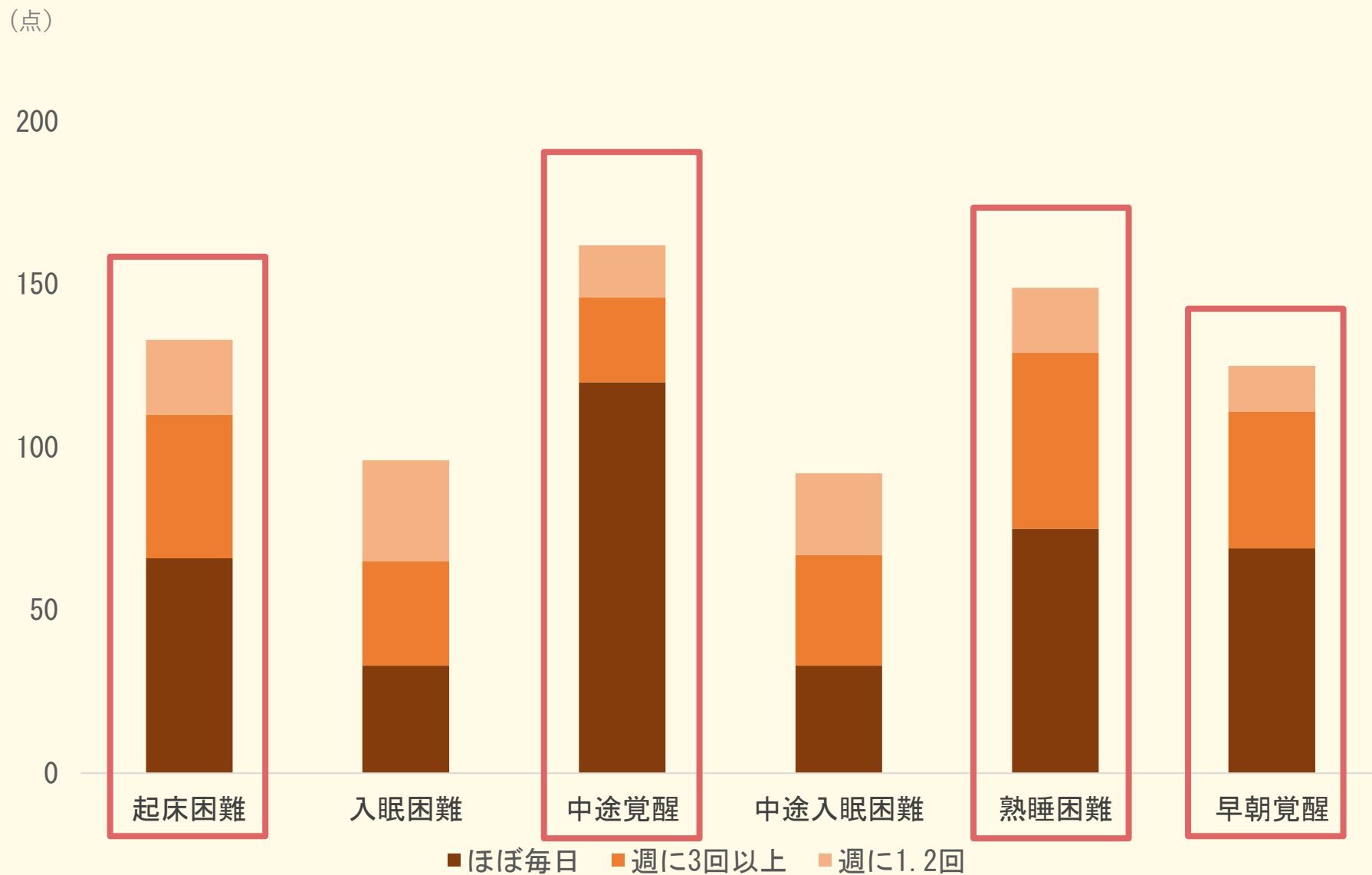


10段階評価

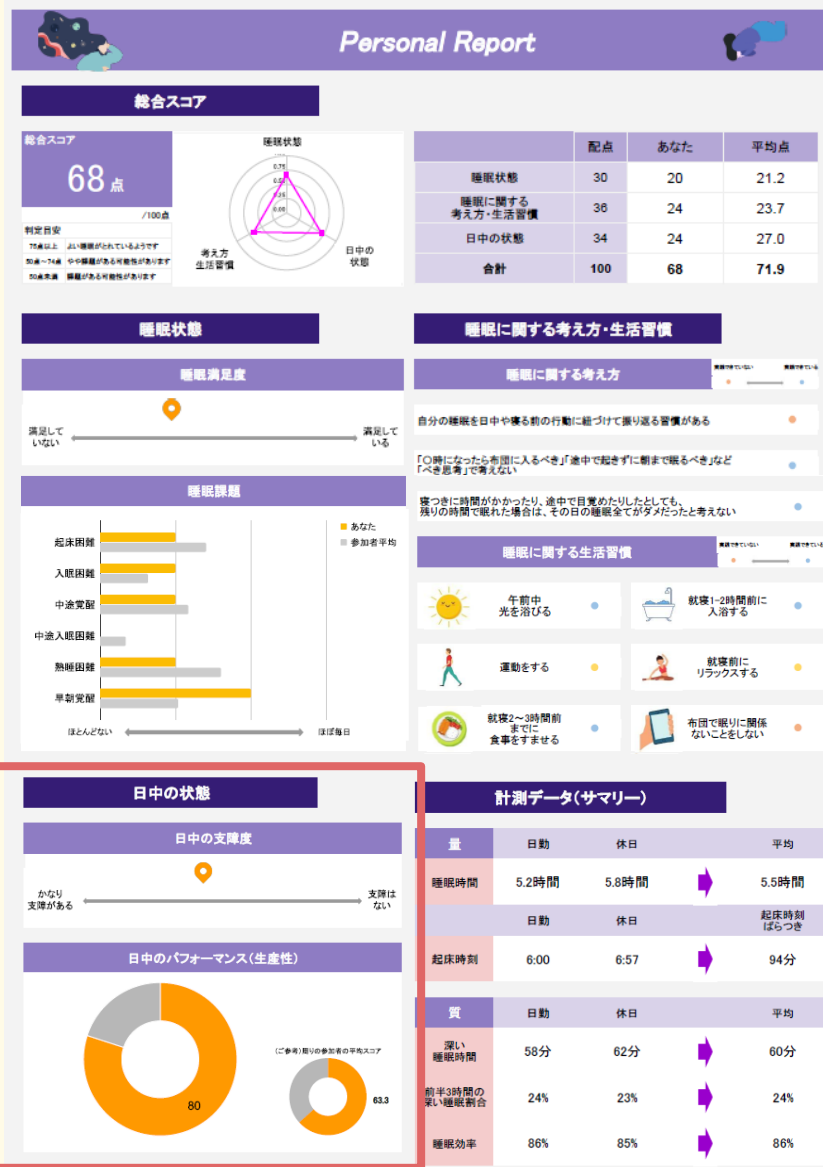
(人数)



睡眠課題の全体傾向 n=77



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

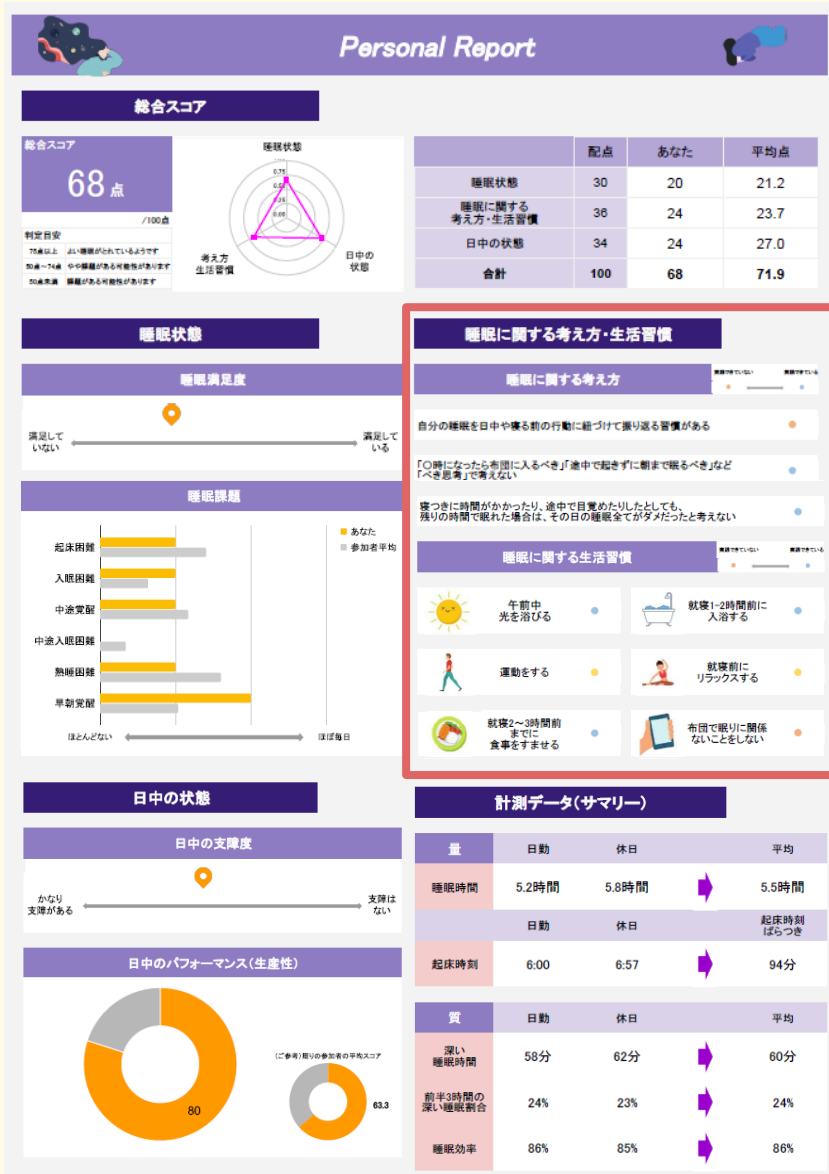


日中の状態

- 日中の支障度 (10段階)
- 日中のパフォーマンス (生産性)

心身共に良好な状態を【パフォーマンス100%】とした場合の直近の状態

睡眠に関する考え方や生活習慣



睡眠に関する考え方や生活習慣

■ 睡眠に関する考え方

睡眠に関する主なもの3つの考え方について現在の状態を3段階で評価

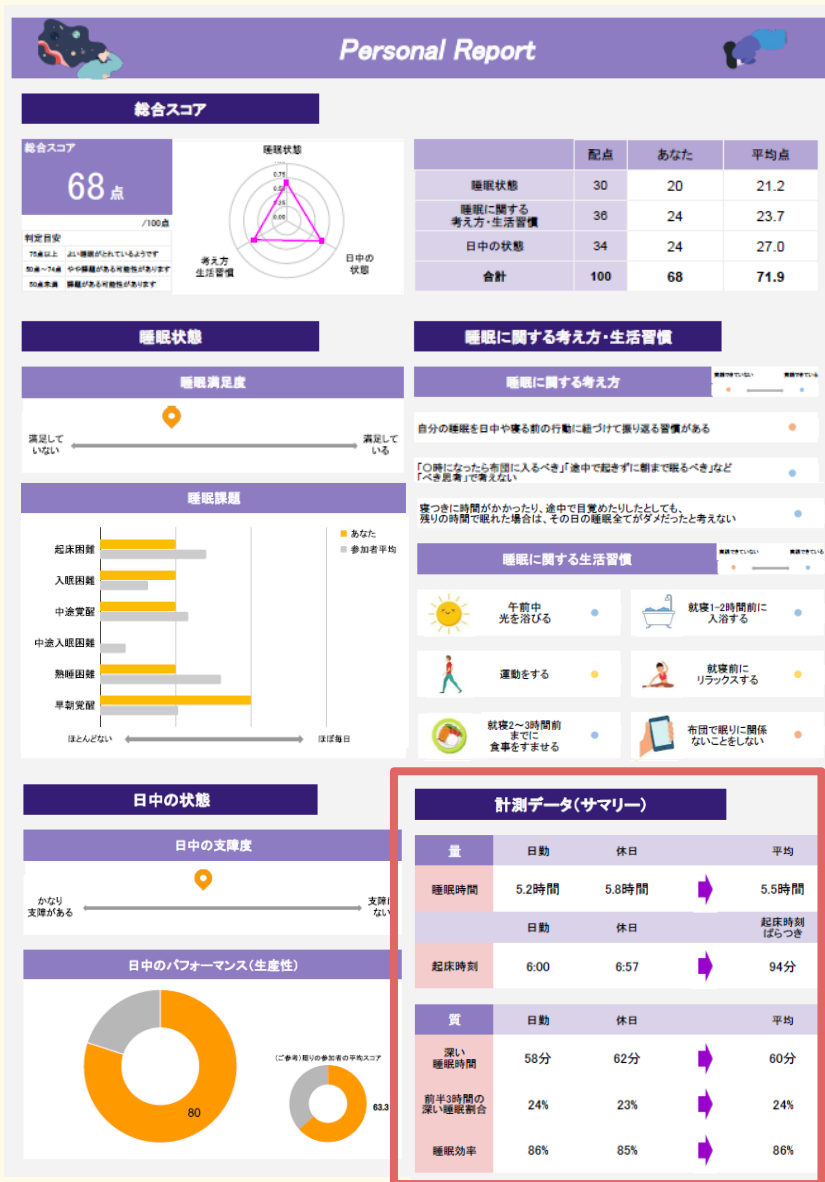
● 週に3日以上

全ての項目が青色に近づくように意識をしてみましょう！

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

計測データ (サマリー)



計測データ (サマリー)

■ 睡眠の量

- 睡眠時間
- 起床時刻
- 起床時刻のばらつき (標準偏差)

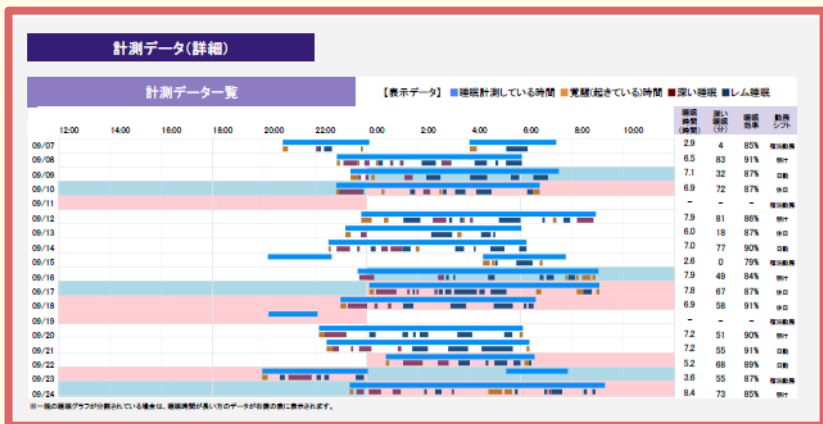
→ 交替勤務の方は参考情報としてご覧ください

■ 睡眠の質

- 深い睡眠時間
- 前半3時間の深い睡眠割合 (20%~が目安)
- 睡眠効率 (85%~が目安)

(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
目安は85%です。

計測データ一覧



■ 睡眠計測時間

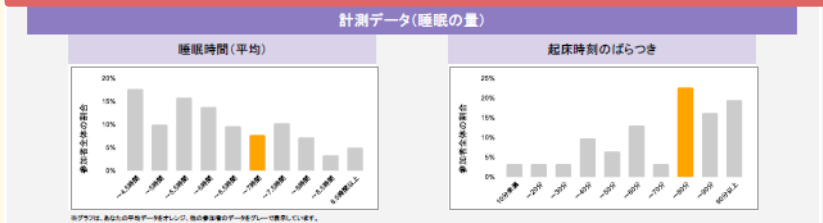
(内訳)

■ 深い睡眠

■ レム睡眠

■ 覚醒 (目覚めている時間)

□ 浅い睡眠



「睡眠の量」に関するチェックポイント

- 必要な睡眠時間は個人差がありますが、起床後4時間以内に起床を感じる場合は、昨晩の睡眠が足りていない可能性があります。
- また、勤務日と休日の睡眠時間を比較し、休日の睡眠時間が長い場合は、勤務日の睡眠が足りず休日に補おうとしているともいえます。加えて、1分以内で覚醒する状態は、慢性的に睡眠が足りていない可能性があります。睡眠は貯金ができるものではありませんので、そのような傾向がある方は、日ごろから15分でも早く寝ることを意識してみてください。
- 朝スッキリ起きられないという状態を感じる方は、睡眠時間が足りないか、睡眠リズムが乱れている可能性があります。起床時刻を揃えることで、睡眠リズムが整い、同じ時間に起きやすくなります。勤務日によって、起床時刻を揃えることが難しい場合もありますが、可能な範囲で起床時刻から睡眠リズムを整えることも意識してみてください。

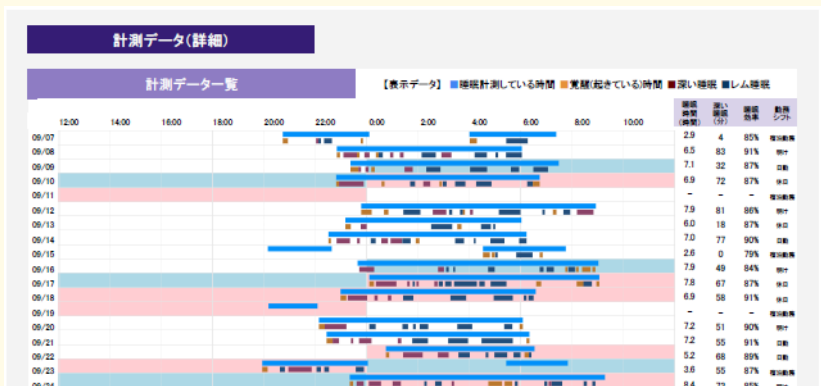


「睡眠の質」に関するチェックポイント

- 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時間に関与すると、その日の睡眠の質は比較的良好といえます。ご自身がよく眠れたと感じた日や勤務日と別の深い睡眠のデータ(深い睡眠の時間、前半3時間に出ている割合)を見てください。
- 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で求められるもので、%が大きいほど良い睡眠といえます。睡眠効率が低い場合は、寝つくまでに時間がかかってしまっているか、途中で目が覚めている時間や回数が多い可能性があります。
- 睡眠の質の改善には時間がかかりますが、ご自身で感じている状態にあわせて日々の行動を変えることが重要です。ルーティンリストも参考に、睡眠にあわせてルーティンに取り組むなかで、ご自身にあった習慣を見つけていきましょう。

※1：睡眠時間が3時間未満の場合は、睡眠の詳細(ステージ)やスコアは表示されません

※2：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

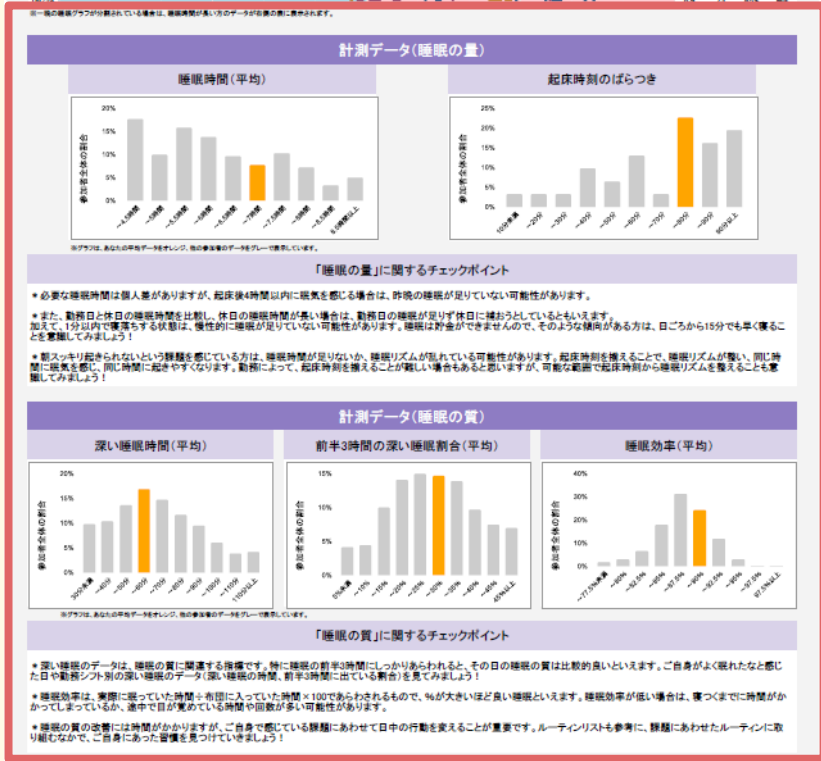


■ 睡眠の量

- 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○
- 交替勤務の方は参考情報としてご覧ください

■ 睡眠の質

- 深い睡眠時間：多いほうが○
- 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

チェックポイント：振り返りの際のご参考にしてください

本日お話しすること

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

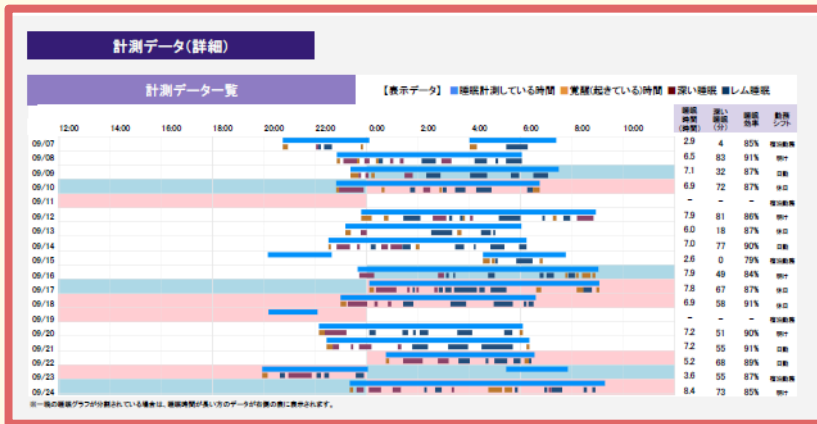
3

プログラム後半の進め方

4

質問の紹介

計測データ一覧



■ 睡眠計測時間

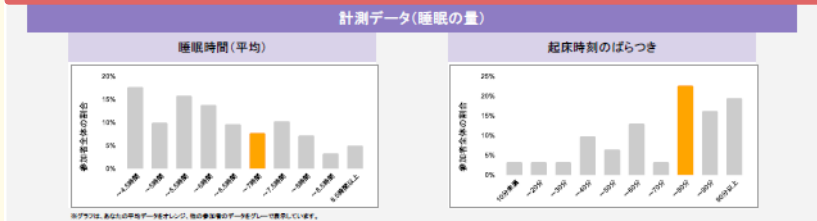
(内訳)

■ 深い睡眠

■ レム睡眠

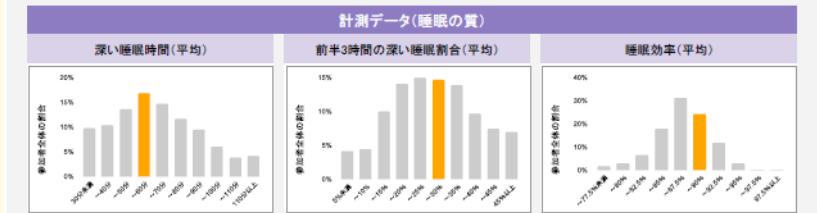
■ 覚醒 (目覚めている時間)

□ 浅い睡眠



「睡眠の量」に関するチェックポイント

- * 必要な睡眠時間は個人差がありますが、起床後4時間以内に起床を感じる場合は、昨晩の睡眠が足りていない可能性があります。
- * また、勤務日と休日の睡眠時間を比較し、休日の睡眠時間が長い場合は、勤務日の睡眠が足りず休日に補おうとしているともいえます。加えて、1分以内で覚醒する状態は、慢性的に睡眠が足りていない可能性があります。睡眠は貯金ができませんので、そのような傾向がある方は、日ごろから15分でも早く寝ることを意識してみましょう！
- * 朝スッキリ起きられないという状態を感じている方は、睡眠時間が足りないか、睡眠リズムが乱れている可能性があります。起床時刻を揃えることで、睡眠リズムが整い、同じ時間に起床を感じ、同じ時刻に起きやすくなります。勤務日によって、起床時刻を揃えることが難しい場合もありますが、可能な範囲で起床時刻から睡眠リズムを整えることも意識してみましょう！



「睡眠の質」に関するチェックポイント

- * 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。ご自身がよく眠れたなと感じた日や勤務日と別の深い睡眠のデータ(深い睡眠の時間、前半3時間に出ている割合)を見てみましょう！
- * 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で求められるもので、%が大きいほど良い睡眠といえます。睡眠効率が低い場合は、寝つきまでに時間がかかっているか、途中で目が覚めている時間や回数が多い可能性があります。
- * 睡眠の質の改善には時間がかかりますが、ご自身で感じている状態にあわせて日中の行動を変えることが重要です。ルーティンリストも参考に、睡眠にあわせてルーティンに取り組むなかで、ご自身にあった習慣を見つけていきましょう！

せっかくの機会でもありますので、
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)

より良い睡眠をとるためのステップ

ステップ1

振り返る

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

ステップ2

実践する

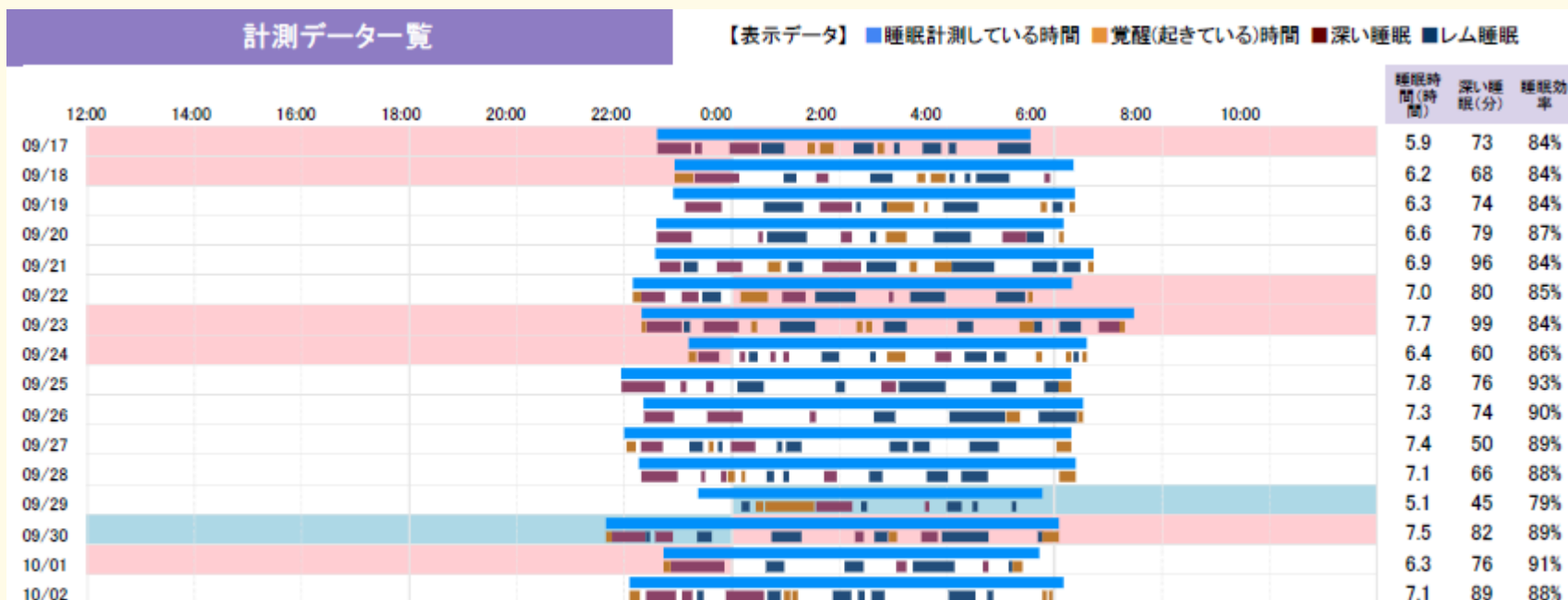
ご自身に最適な睡眠
時間や日中の行動を
探索・実践する

ステップ3

継続する

ご自身の生活の中で
アレンジしながら
取り込んでいく

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

睡眠データを見る時の主なポイント

量

平日と休日の
睡眠時間

リズム

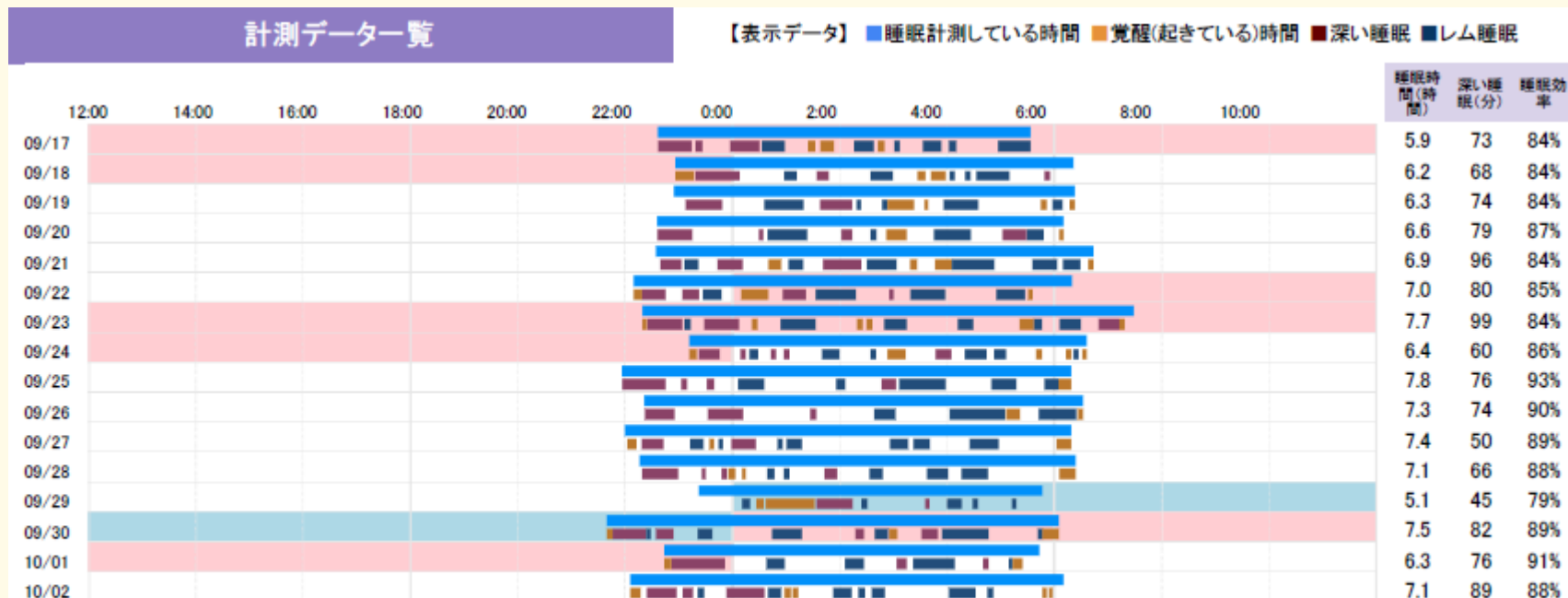
就寝と起床の
タイミング

質

深い睡眠
睡眠効率

これらの観点に沿ってデータを見てみましょう！

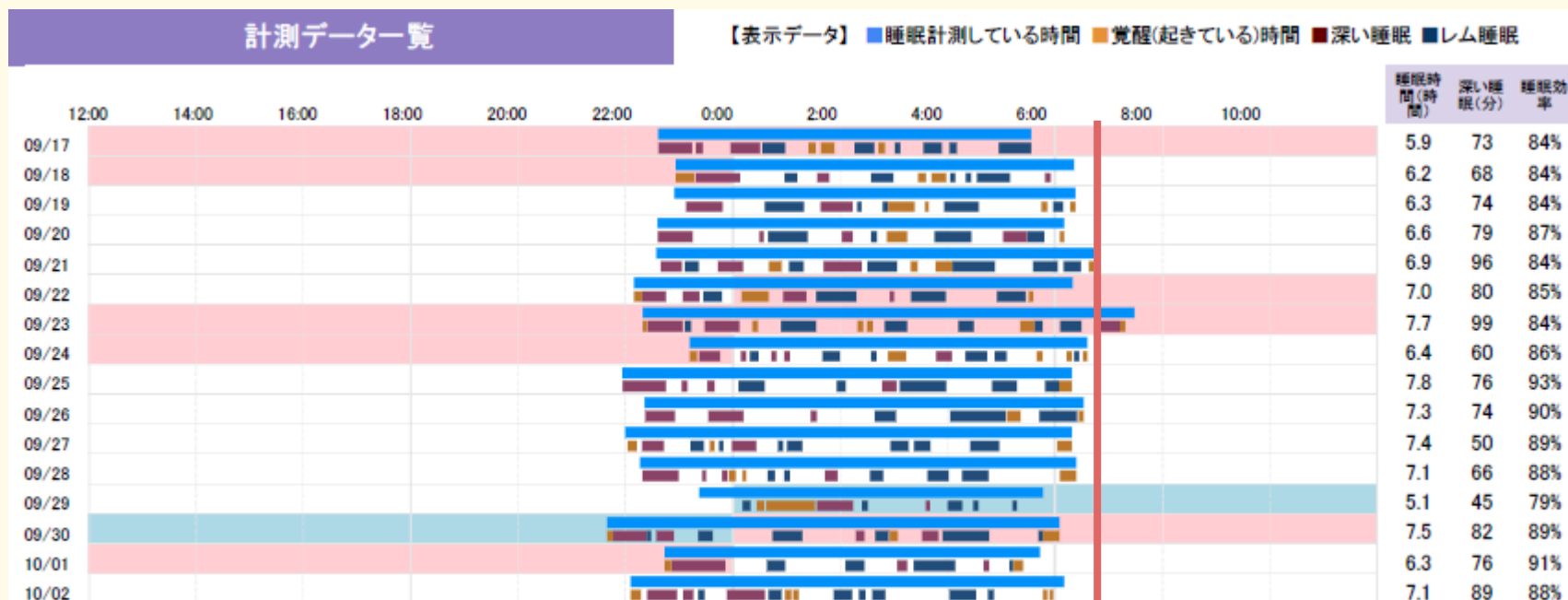
ケース 1



【ポイント】

- ・ 睡眠時間を毎日一定量確保している

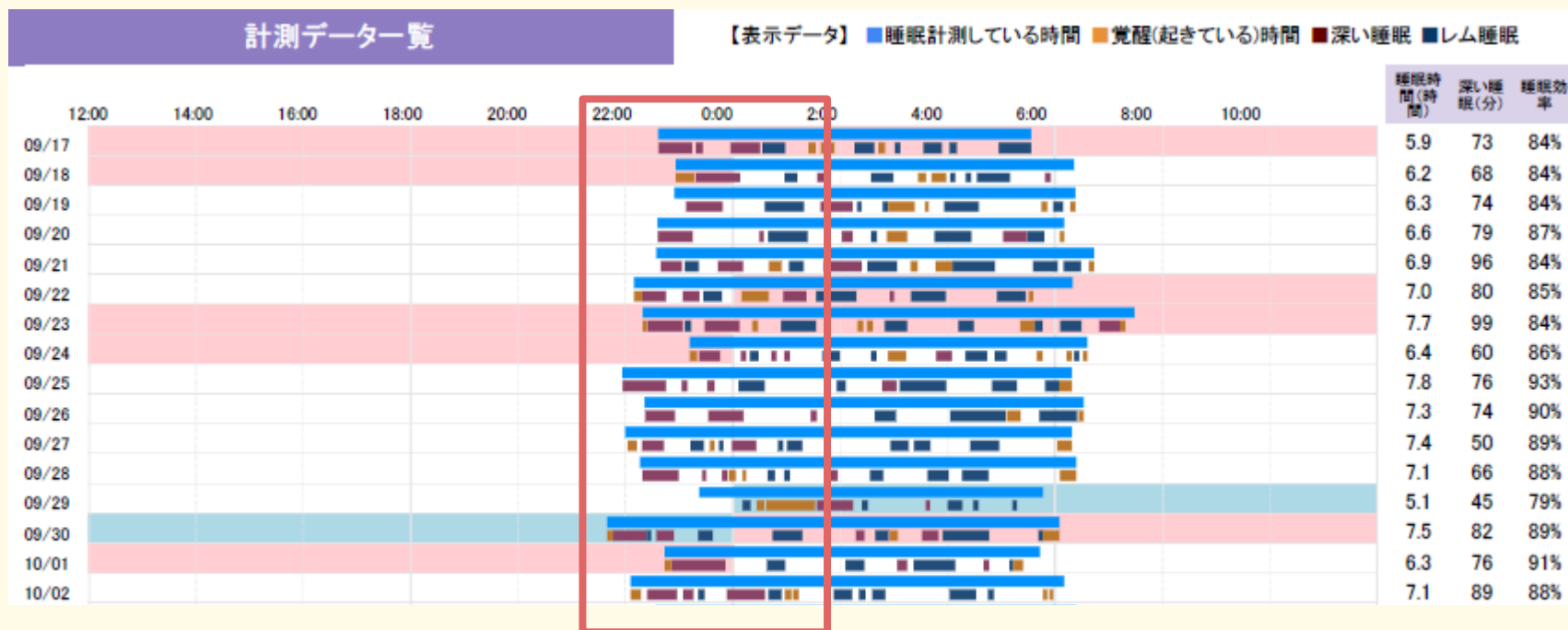
ケース 1



【ポイント】

- ・ 睡眠時間を毎日一定量確保している
- ・ 起床時刻は勤務日と休日問わずほぼ一定

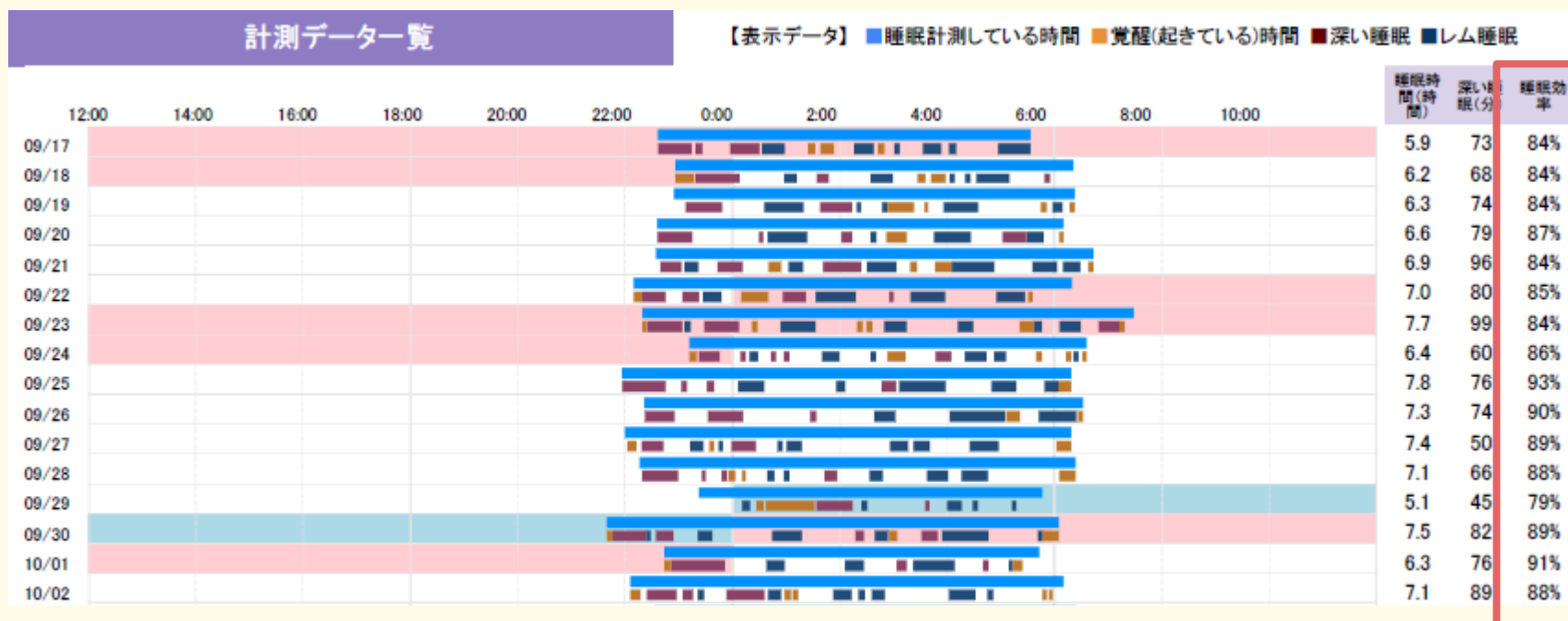
ケース1



【ポイント】

- ・ 睡眠時間を毎日一定量確保している
- ・ 起床時刻は勤務日と休日問わずほぼ一定
- ・ 深い睡眠が前半を中心に出ている (※深い睡眠の出方は個人差あり)

ケース 1



【ポイント】

- ・ 睡眠時間を毎日一定量確保している
- ・ 起床時刻は勤務日と休日問わずほぼ一定
- ・ 深い睡眠が前半を中心に出ている（※深い睡眠の出方は個人差あり）
- ・ 睡眠の効率性を表す指標も85%を超えている

睡眠データを見る時の主なポイント

量

平日と休日の
睡眠時間

リズム

就寝と起床の
タイミング

質

深い睡眠
睡眠効率

これらのバランスが取れていると良い眠りに近づく

睡眠データを見る時の主なポイント

量

平日と休日の
睡眠時間

リズム

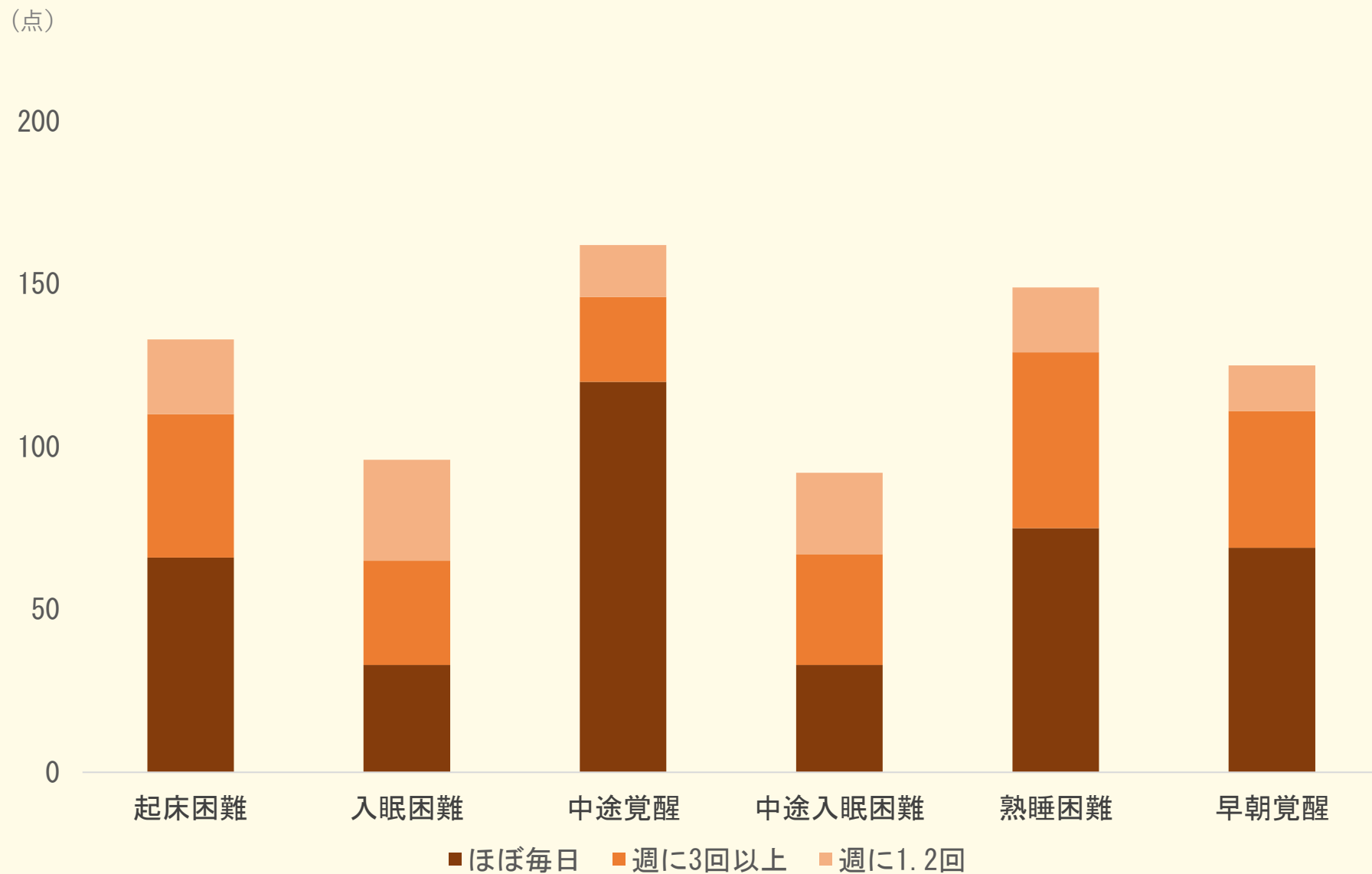
就寝と起床の
タイミング

質

深い睡眠
睡眠効率

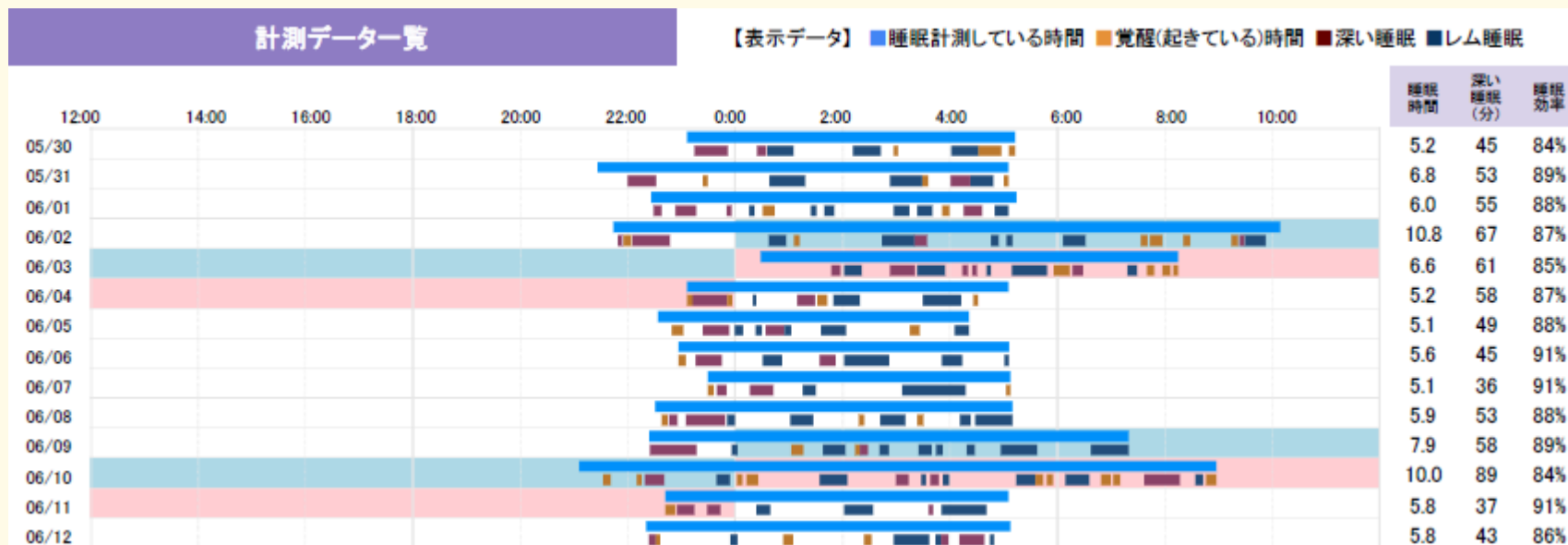
反対に、
このうちのいずれかまたは両方のバランスが崩れると

睡眠課題の全体傾向 n=77



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

ケース 2



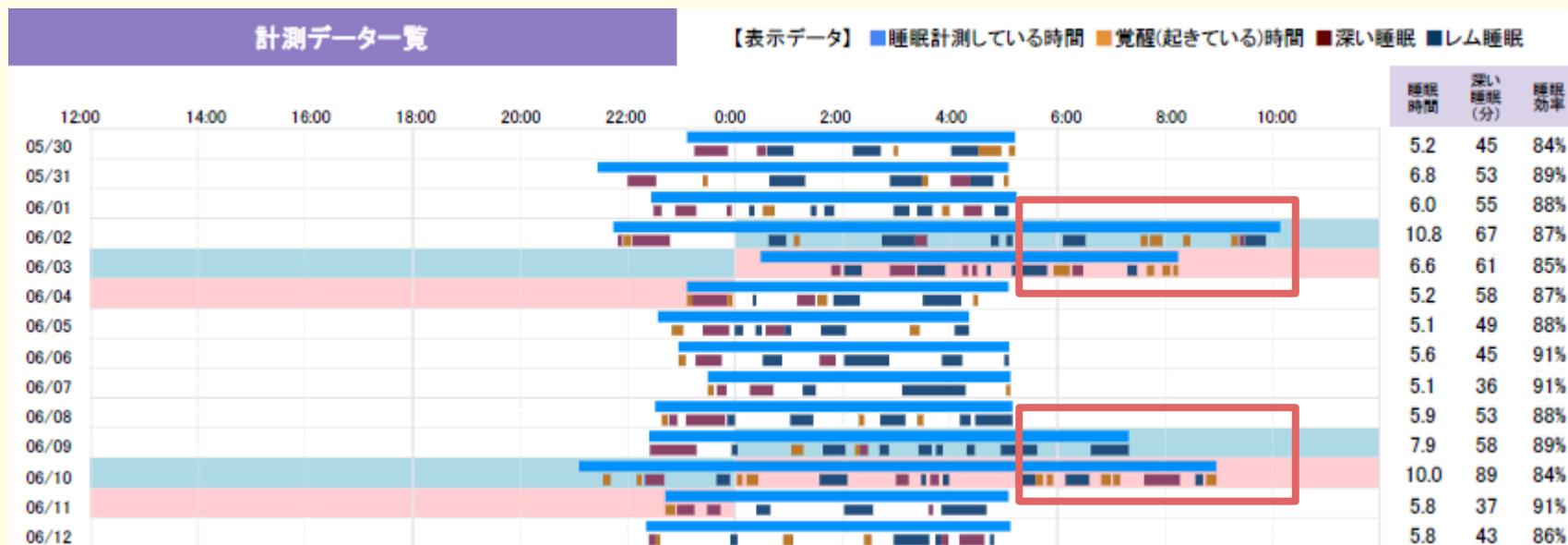
どんな特徴がみられるでしょうか？

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

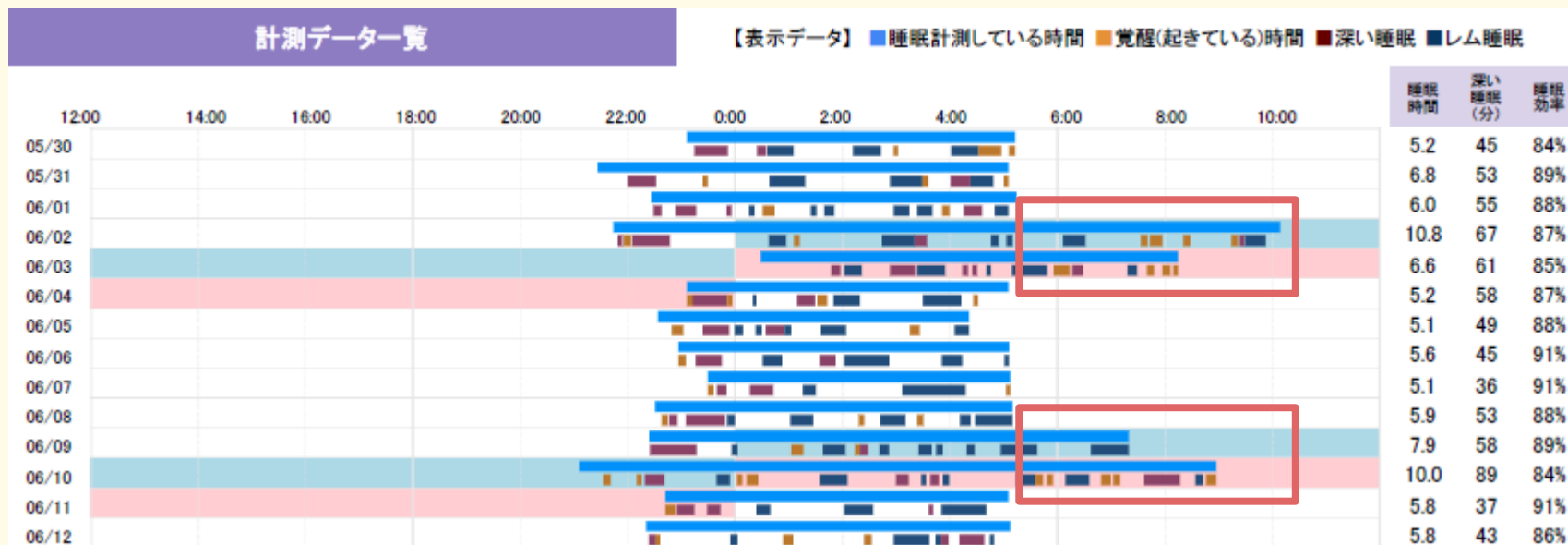
ケース 2



【ポイント】

- 起床時刻にばらつきがある（週末に寝だめをしている）

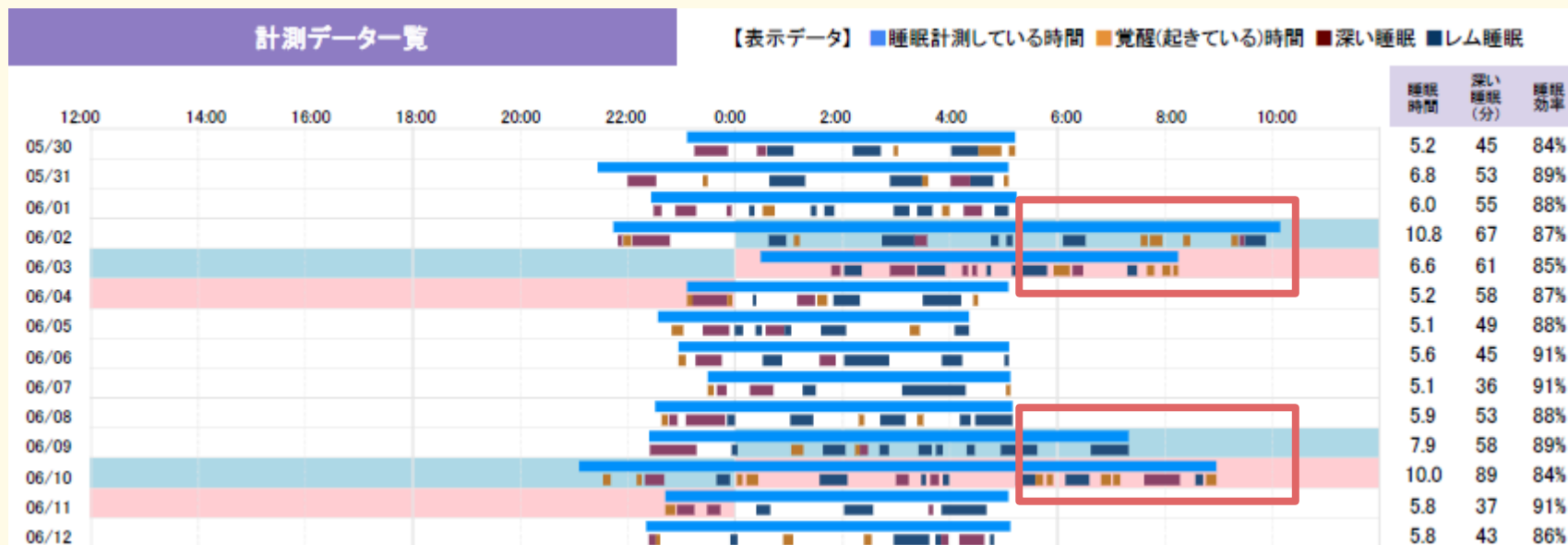
ケース 2



【ポイント】

- ・起床時刻にばらつきがある（週末に寝だめをしている）
→睡眠覚醒リズムが乱れる

ケース 2



【ポイント】

・起床時刻にばらつきがある（週末に寝だめをしている）

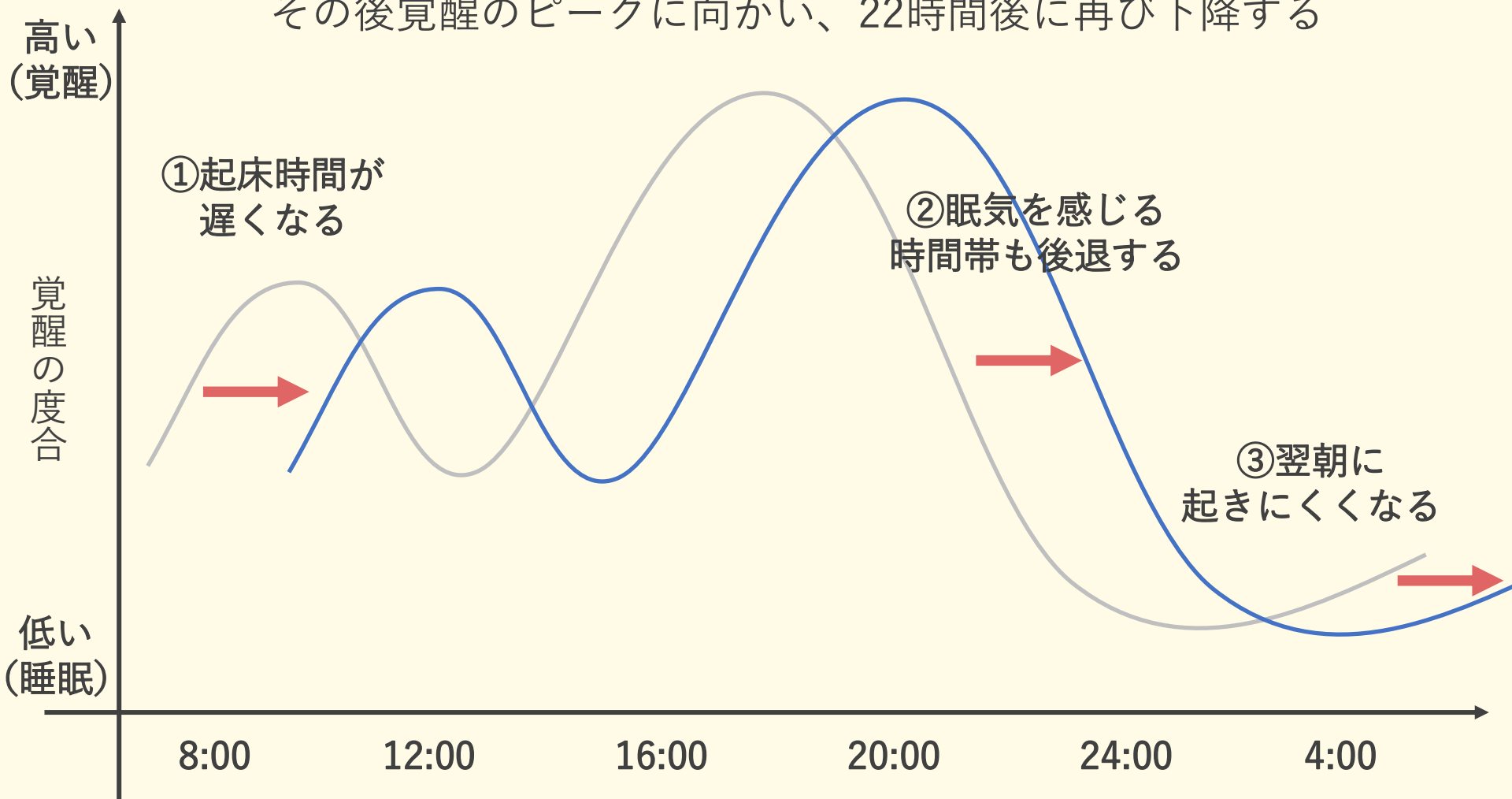
→睡眠覚醒リズムが乱れる

→朝起きづらい「起床困難」、寝ても疲れがとれない「熟睡困難」に繋がりやすい

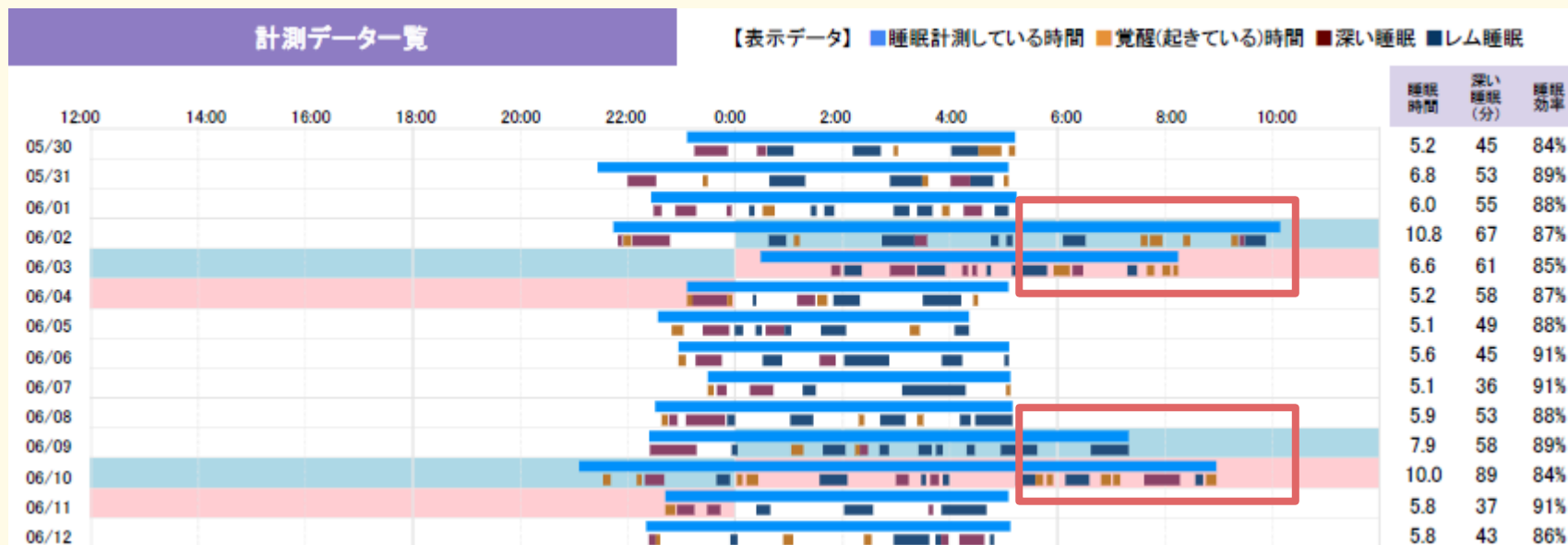
睡眠覚醒リズム

睡眠覚醒リズムとは？

起床後7～8時間後に眠気が生じる、
その後覚醒のピークに向かい、22時間後に再び下降する



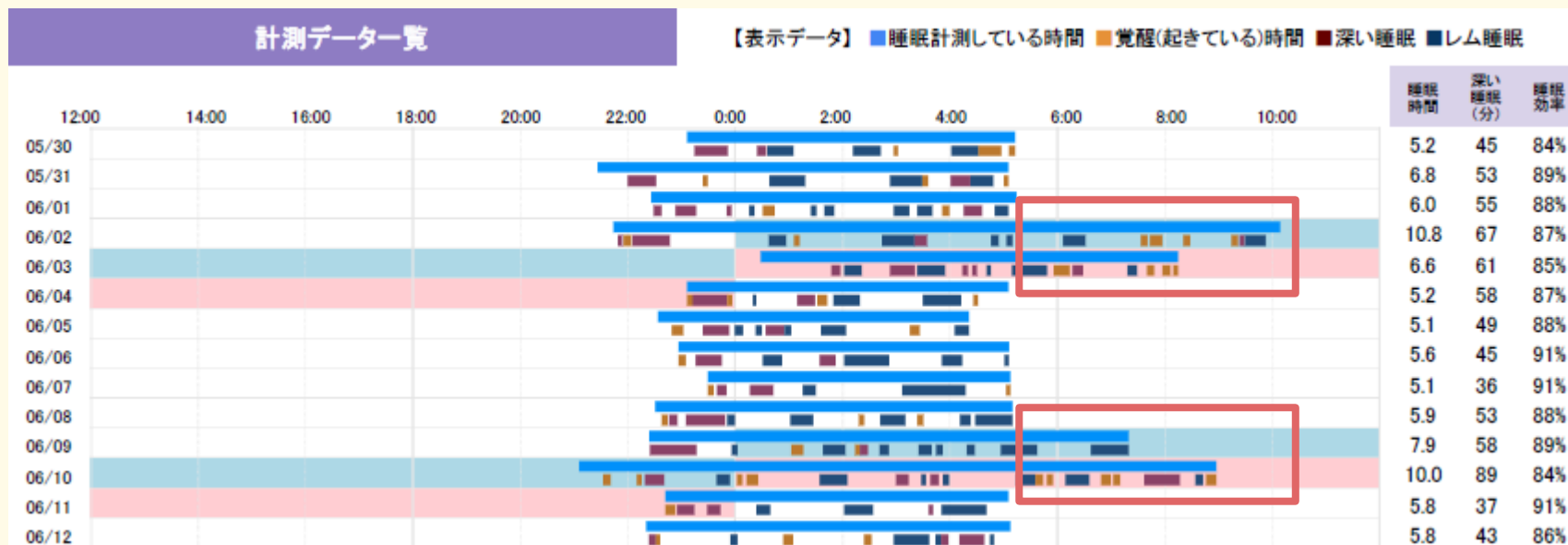
ケース 2



【改善ポイント】

①睡眠覚醒リズムを意識して、勤務日と休日の起床時刻を2時間以内に揃える

ケース 2



【改善ポイント】

- ①睡眠覚醒リズムを意識して、勤務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考えられるため、就寝時間を少しでも前倒しする意識を（毎日だけでなく◎）
特に週の真ん中で睡眠時間を確保する日を設けて、睡眠不足の日を連続させない

睡眠時間をチェックする（主に日勤の方向け）

1. 勤務日と休日で**2時間以上**起床時間がずれていないか？
2. **午前中**に強い眠気を感じていないか？
3. 夜に**自然と**眠気を感じるか？



睡眠時間が不足気味の方は、
平日+10~15分でも良いので睡眠時間を確保するようにしましょう！
（毎日できなくても構いません）

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

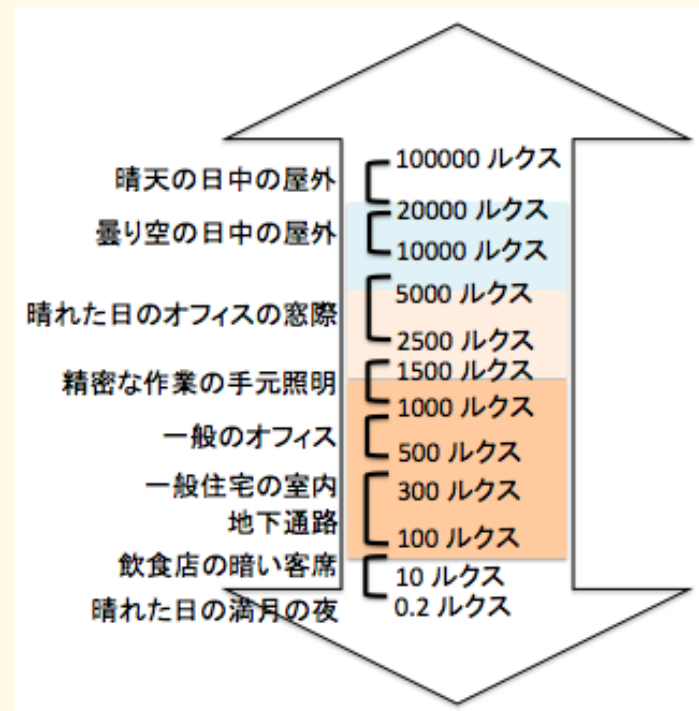


朝の**光**で体内時計をリセット！

光の刺激は目の網膜を通して脳に届く

2500ルクス以上の光を浴びる×20分程度（曇りや雨でも有効）

宿泊勤務明けの日の帰宅時も意識して光を浴びる



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

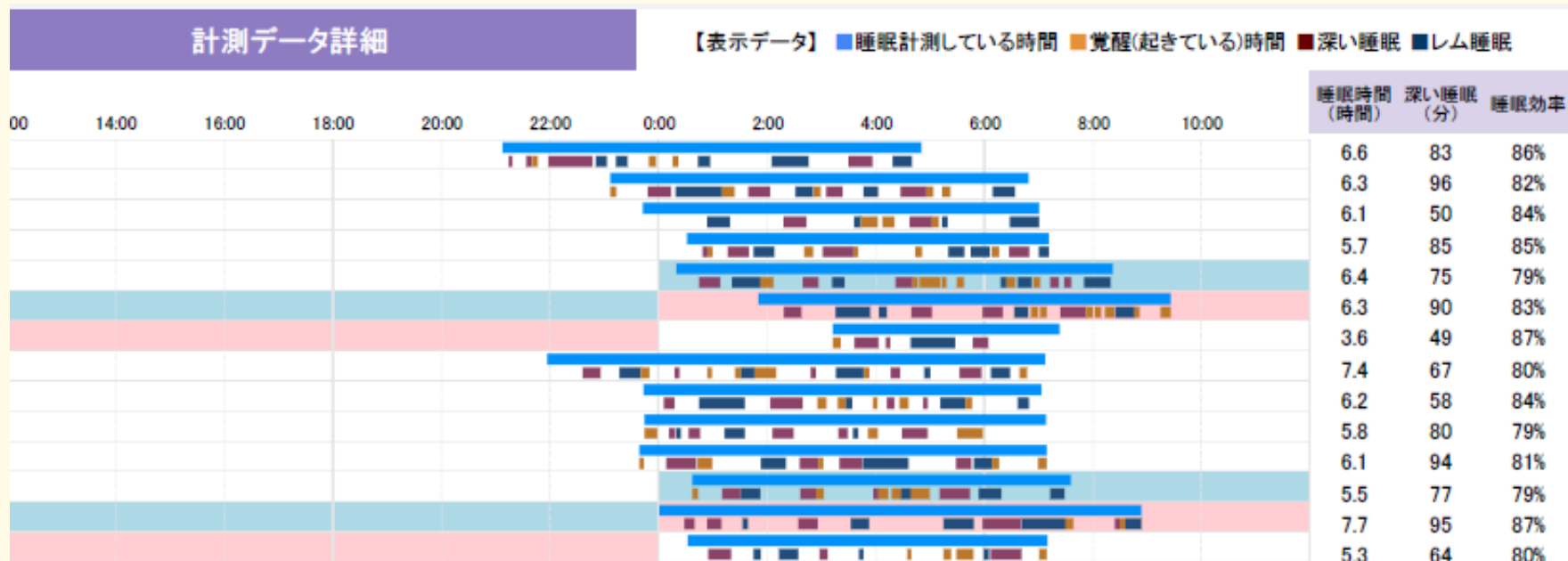
→日光を浴びる

→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 3



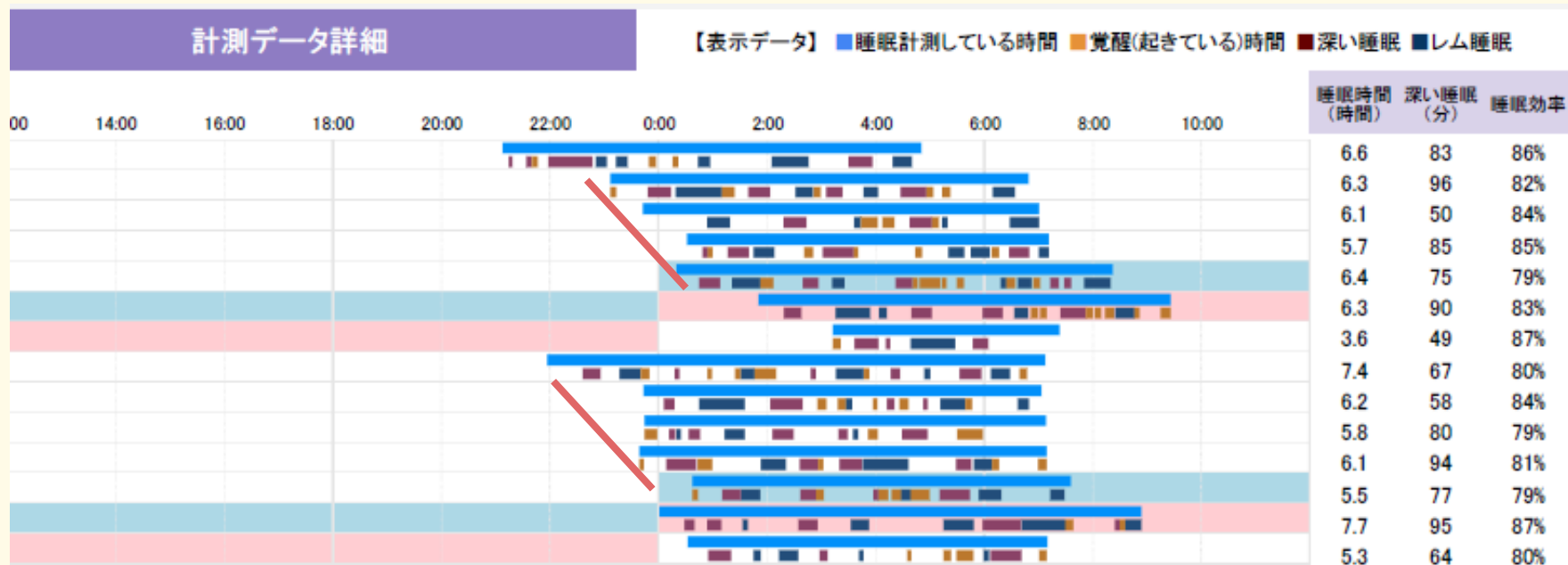
どんな特徴がみられるでしょうか？

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

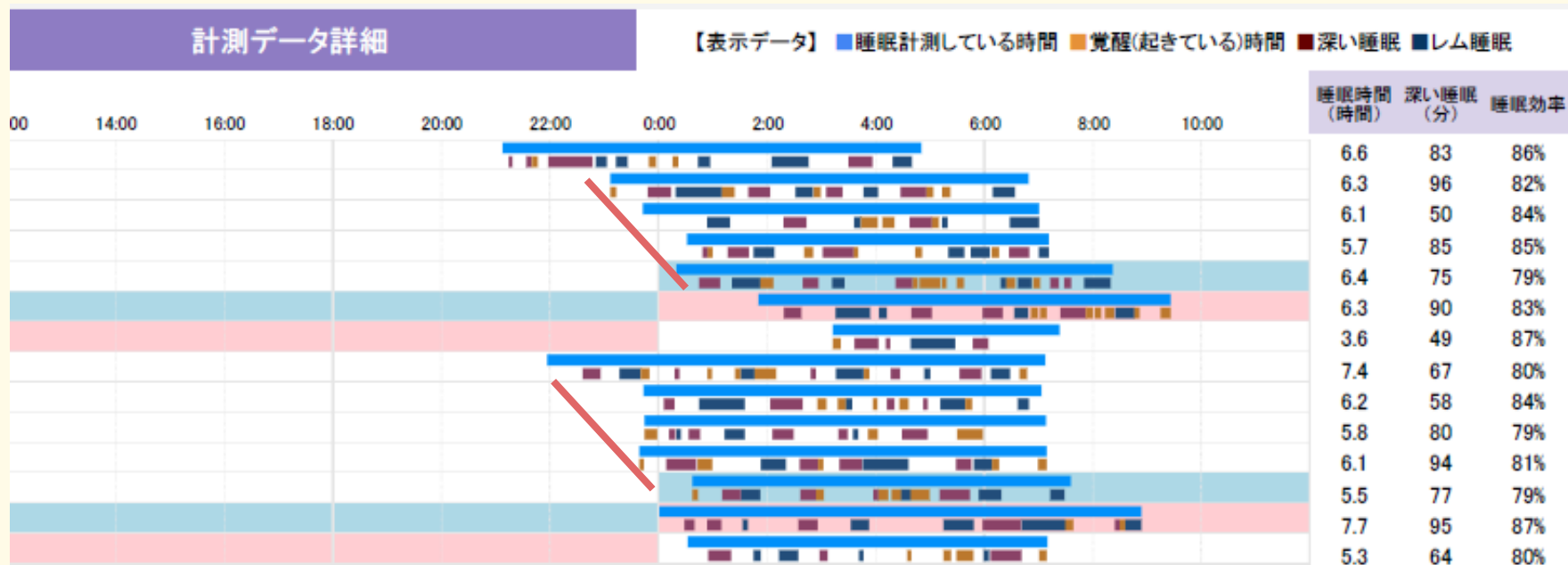
ケース 3



【ポイント】

- ・ 週後半に向かうにつれて、就寝時間が後ろにずれる傾向

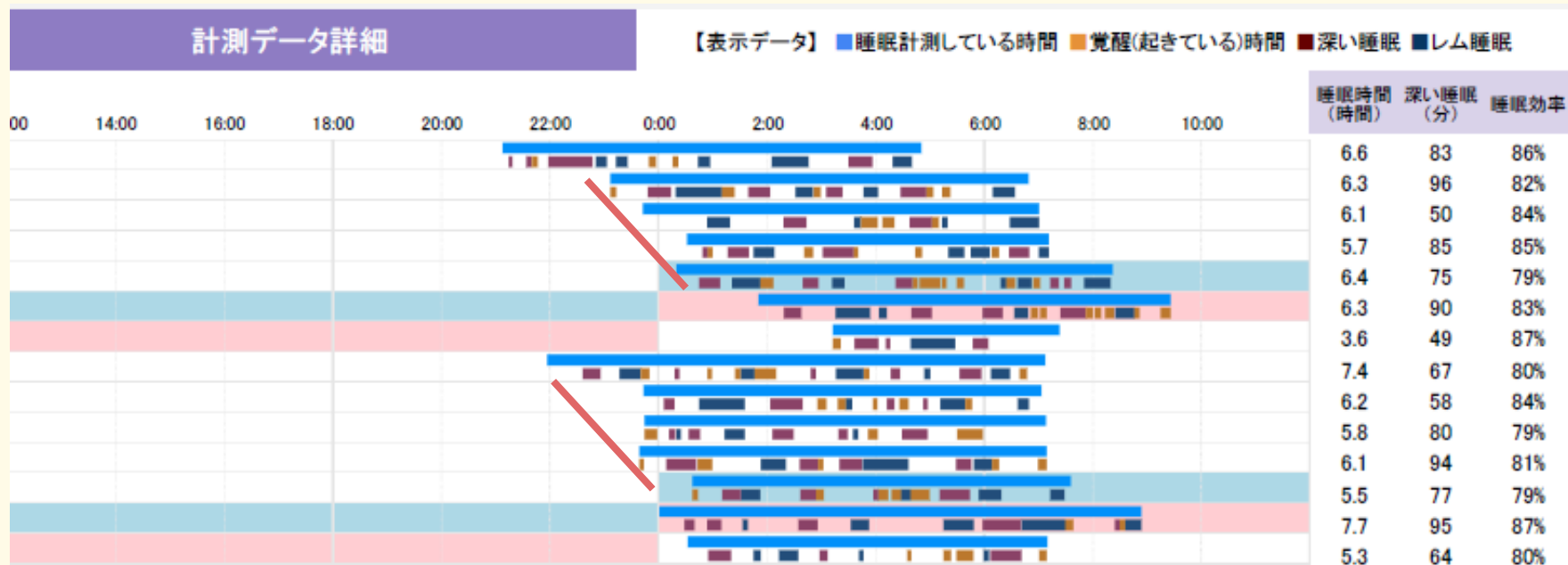
ケース 3



【ポイント】

- ・ 週後半に向かうにつれて、就寝時間が後ろにずれる傾向
- ・ 平日は決まった時間に起きる必要があるため、睡眠時間がだんだん不足する
→ 結果、日中の眠気や起床困難、熟睡困難につながりやすい

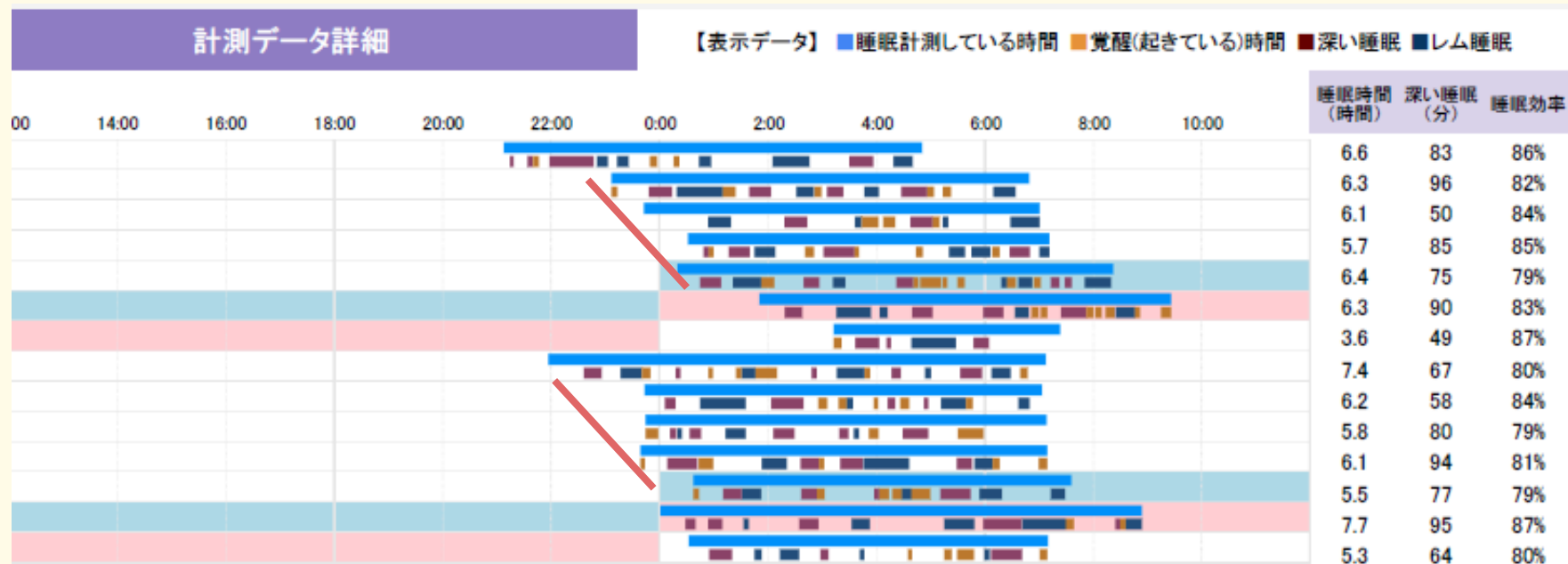
ケース 3



【改善ポイント】

- ・ できる限り、週の真ん中ほどで早く眠る日を設ける

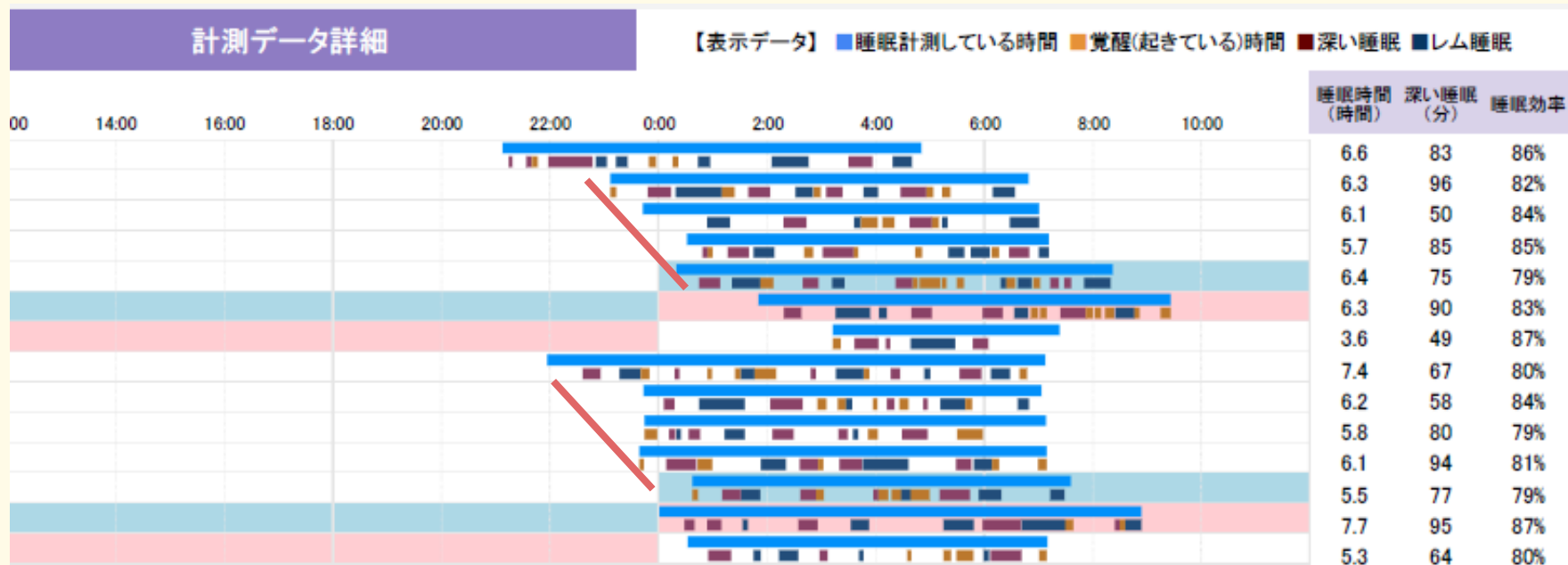
ケース 3



【改善ポイント】

- ・できる限り、週の真ん中ほどで早く眠る日を設けるとはいえ早く眠るのが難しい場合は・・・

ケース 3



【改善ポイント】

- ・できる限り、週の真ん中ほどで早く眠る日を設けるとはいえ早く眠るのが難しい場合は・・・
- ・入浴のタイミングを意識し、寝たい時刻に眠気がくるように調整してみる
→深部体温のコントロール

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

深部体温

下がる時に眠りにつきやすくなる

寝る1~2時間前に入浴することで
深部体温を上げる



NG!

寝る前の食事
→ 消化で内臓が活性化
→ 深部体温が下がらない



高い

深部体温

低い

8:00

16:00

24:00

寝る1~2時間前に身体の内부를温める
寝る直前に、消化に負担のかかる食事をとらない

初回研修ワークシートで頂いたコメント

睡眠の2～3時間前の食事を制限してしまうと、通勤時間の都合上夕飯をとれない事が続いてしまうのですが、それはOKなのでしょうか？

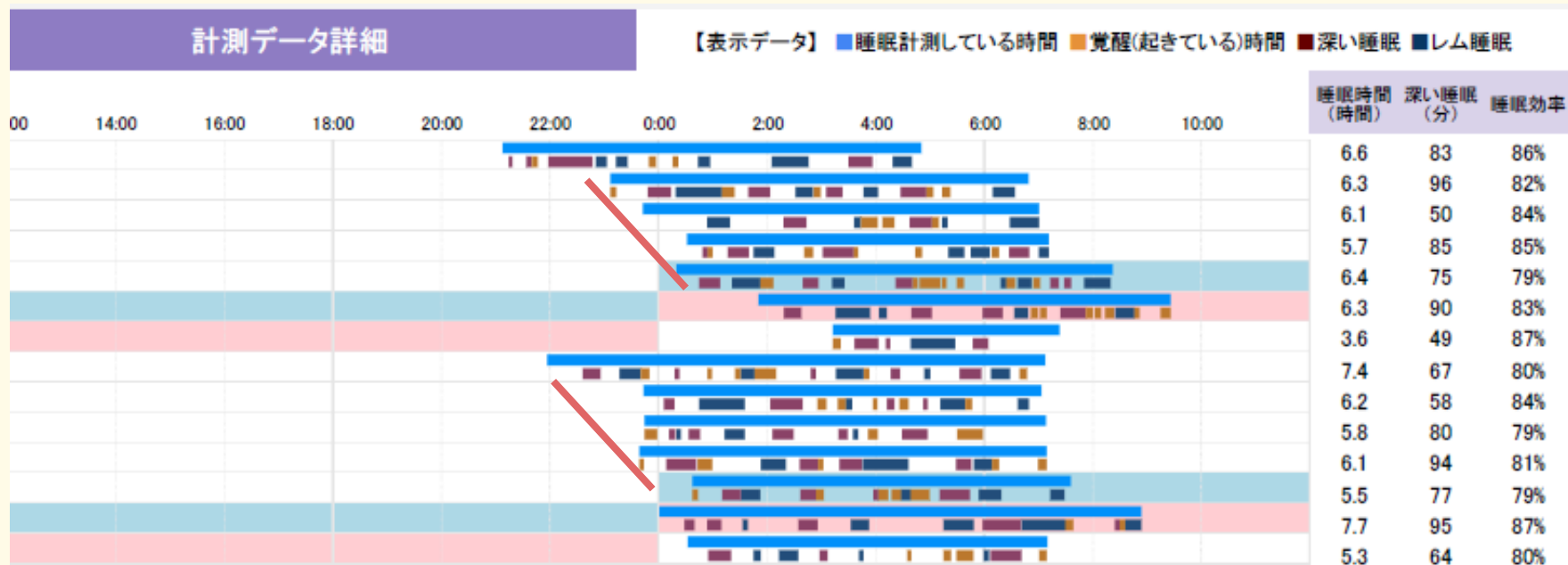
初回研修ワークシートで頂いたコメント

睡眠の2～3時間前の食事を制限してしまうと、通勤時間の都合上夕飯をとれない事が続いてしまうのですが、それはOKなのでしょうか？



空腹のまま眠ってしまっても睡眠にはネガティブに影響してしまうため、寝る直前に食事をする場合は、消化に負担のかからない食事内容（野菜やスープ、果物を比率を上げ、脂っこいものや炭水化物の比率を下げる）にしたり、食べる量を少なくしたり工夫をしてみましよう！

ケース 3



【改善ポイント】

- ・できる限り、週の真ん中ほどで早く眠る日を設けるとはいえ早く眠るのが難しい場合は・・・
- ・入浴のタイミングを意識し、寝たい時刻に眠気がくるように調整してみる
→深部体温のコントロール
- ・部屋の照明を暖色系、暗くし、眠りやすくなるような環境をつくる

「光の使い分け」

寝るとき
オレンジ



起きるとき
白



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

温度・湿度

時期にあわせて調整する

冬： 温度18°C以上、湿度50%以上

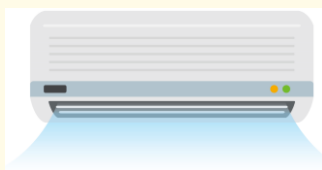
空気が乾燥しやすいので

加湿器なども活用する

夏： 温度28°C以下、湿度40~60%

熱中症のリスクもあるので

エアコンも活用する



音

寝ている間も周囲の音を認識し
脳で情報処理をする

音が気になる方は

耳栓の活用を！



光

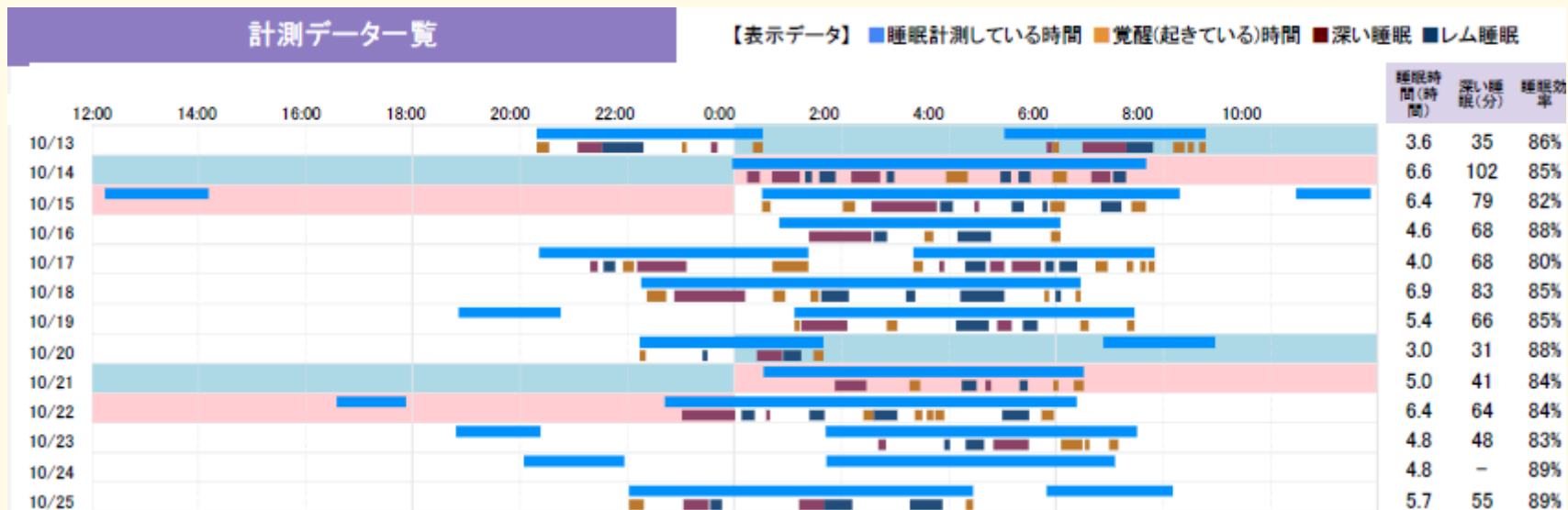
目をつむっていても光を感知

フットライト等

直接目に入らないものを！



ケース 4



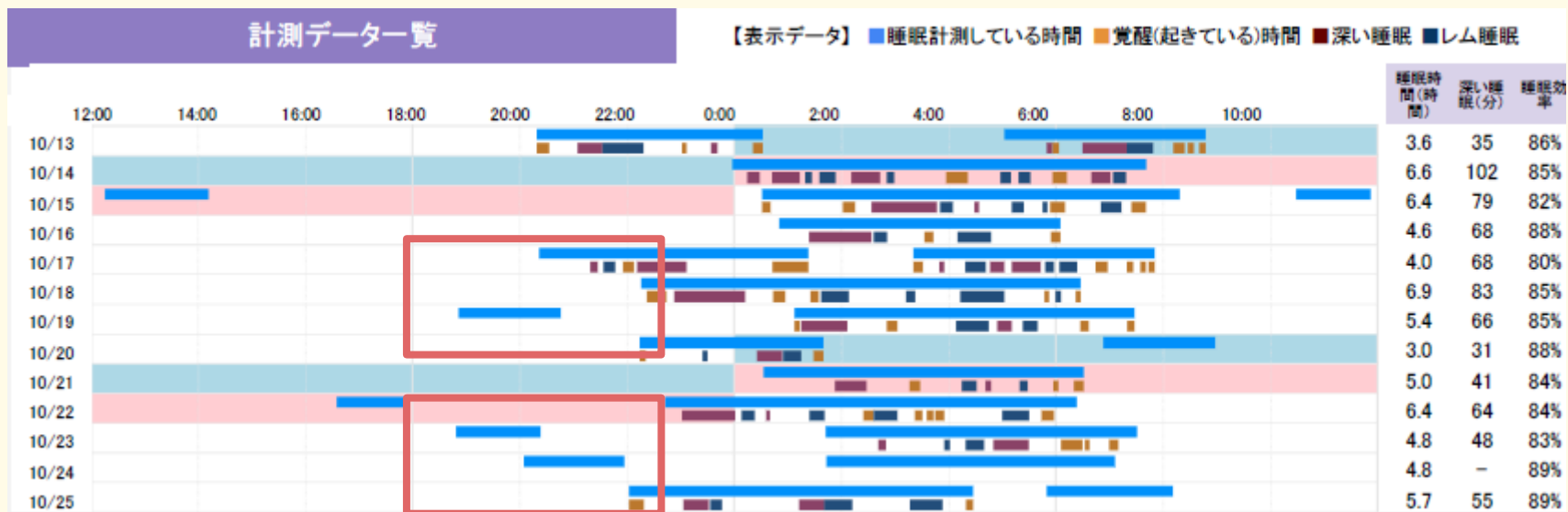
どんな特徴がみられるでしょうか？

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

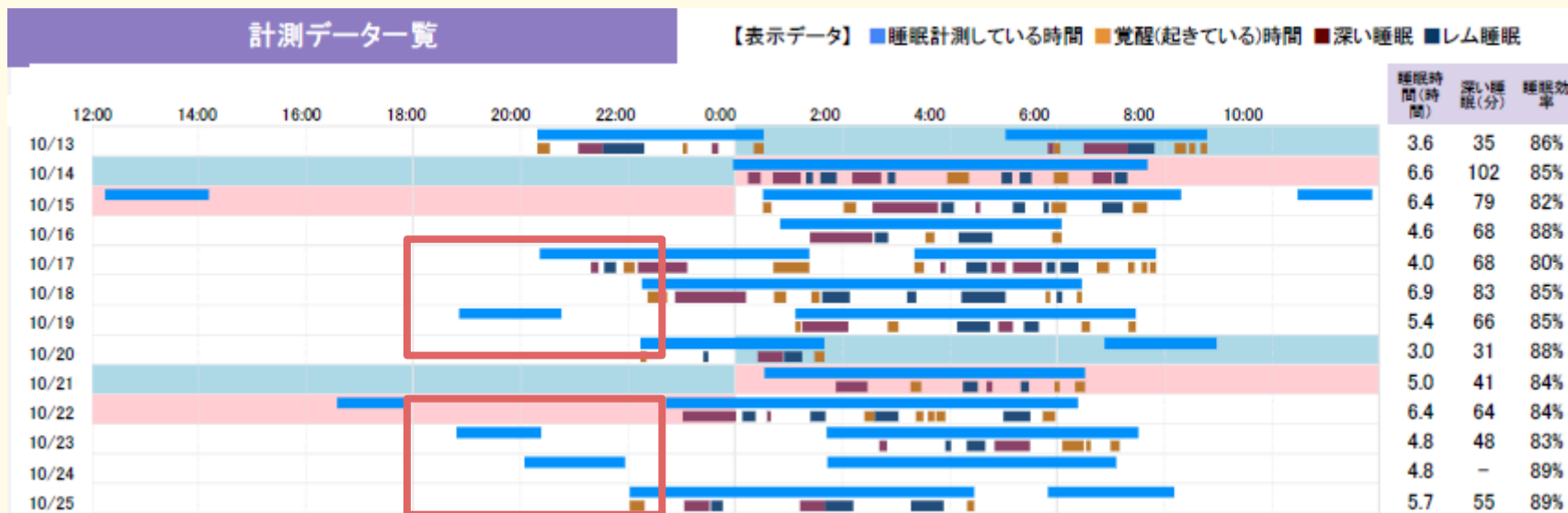
ケース 4



【ポイント】

- ・夕方以降の仮眠が、夜の本睡眠に影響を与えている
→日ごろの睡眠不足が考えられる

ケース 4



【改善ポイント】

・夕方以降の仮眠が、夜の本睡眠に影響を与えている

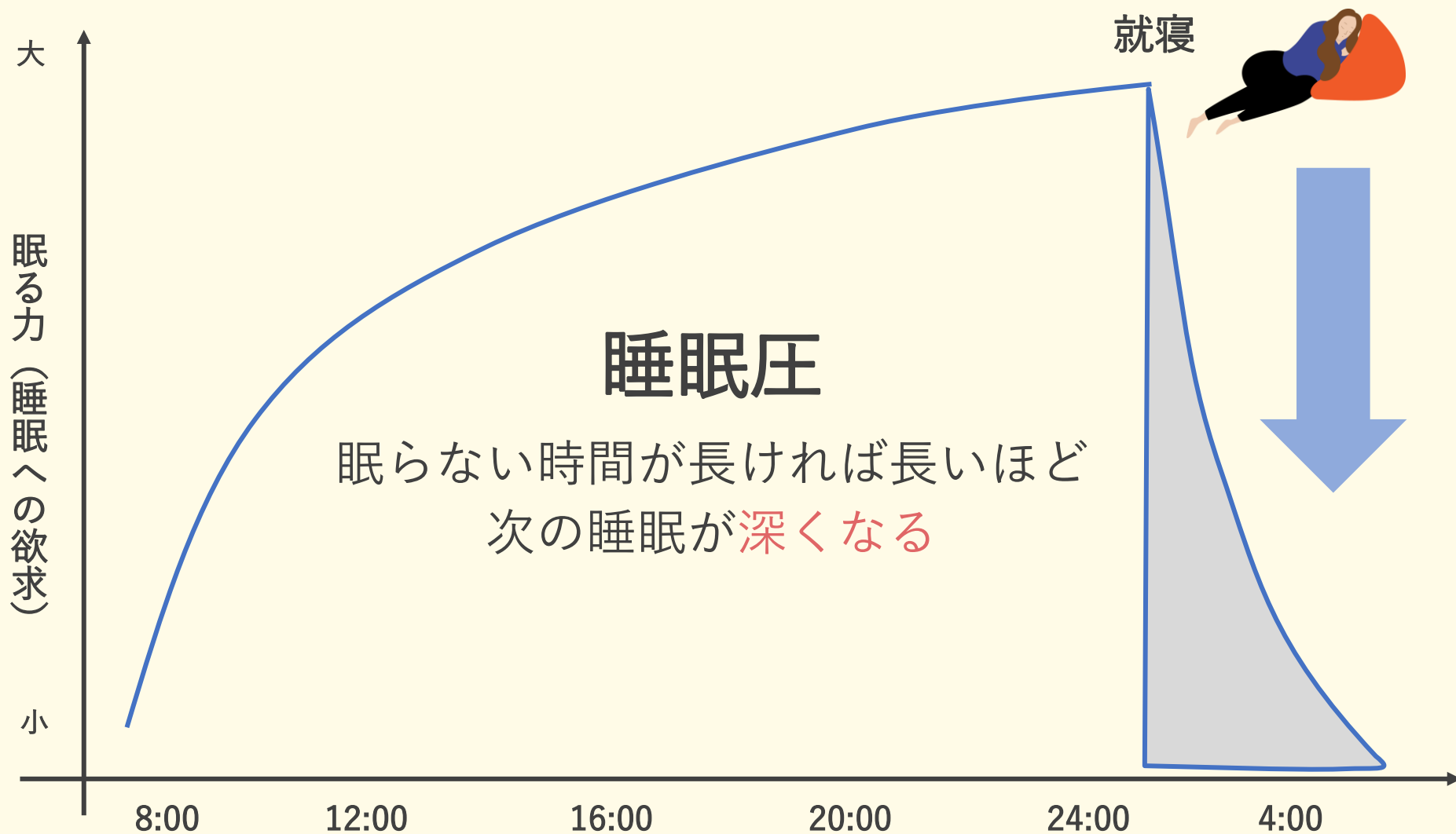
→日ごろの睡眠不足が考えられる

そのため、睡眠圧を意識し、

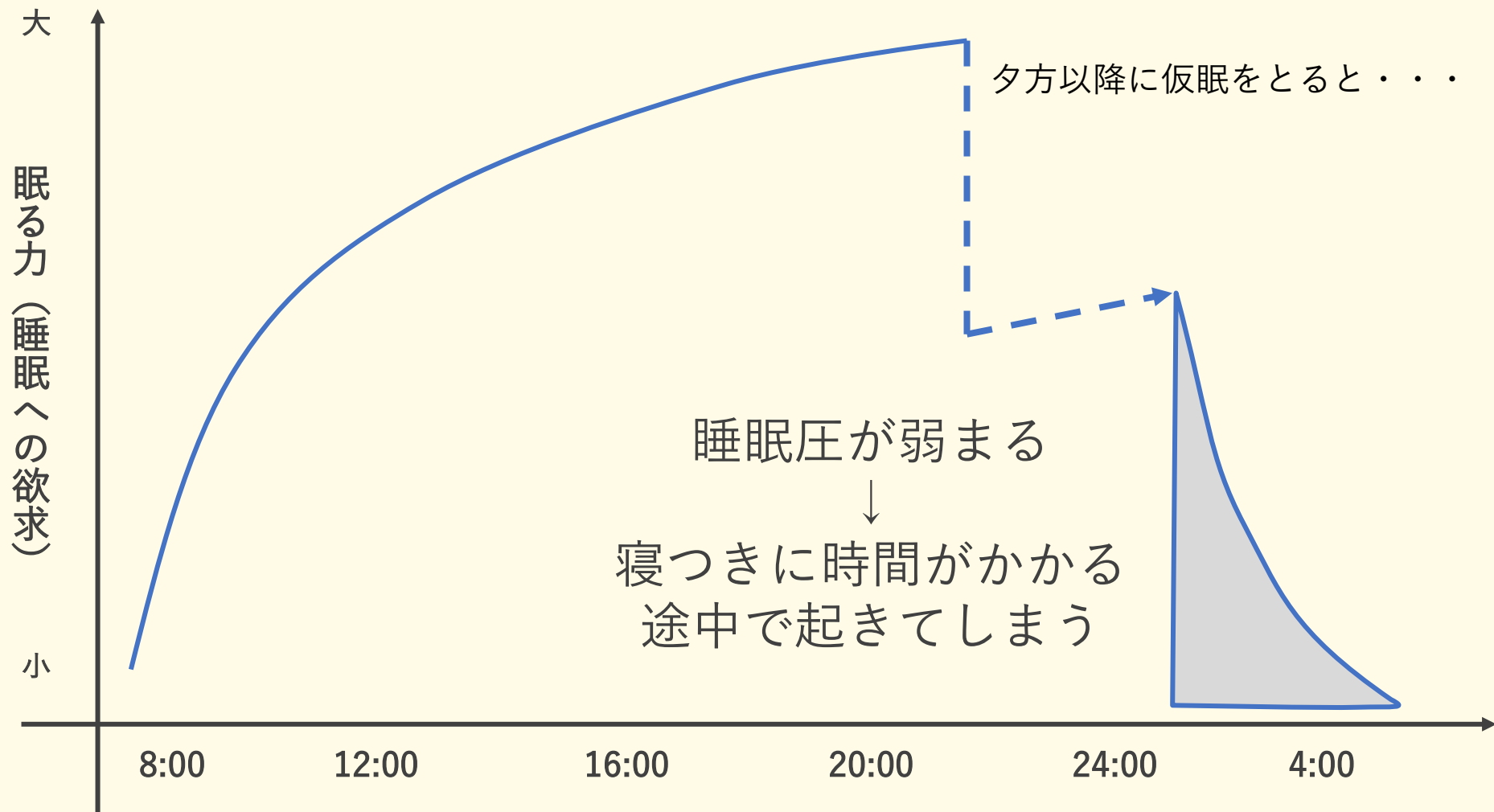
①お昼に仮眠をとり睡眠圧を弱める

②早めにお布団（いつも寝ている場所）で眠ることが大事

睡眠圧のメカニズム

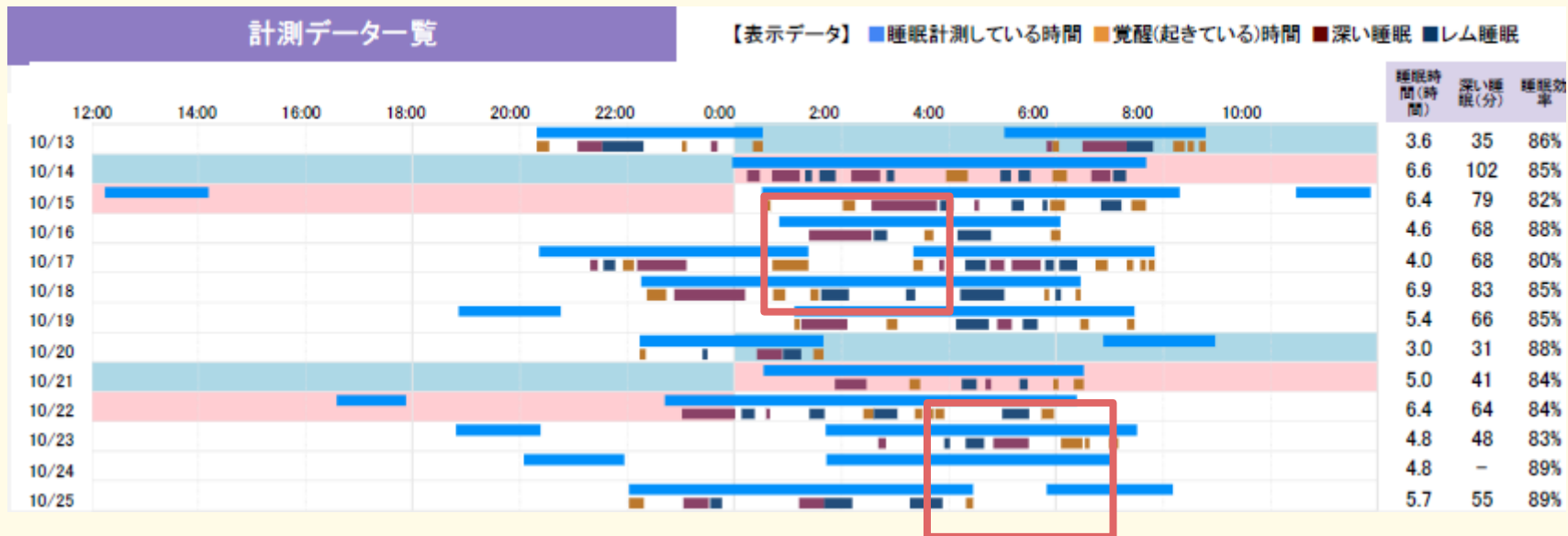


睡眠圧を意識し、夕方以降に寝ない



疲れていても、夕方以降の仮眠はしない

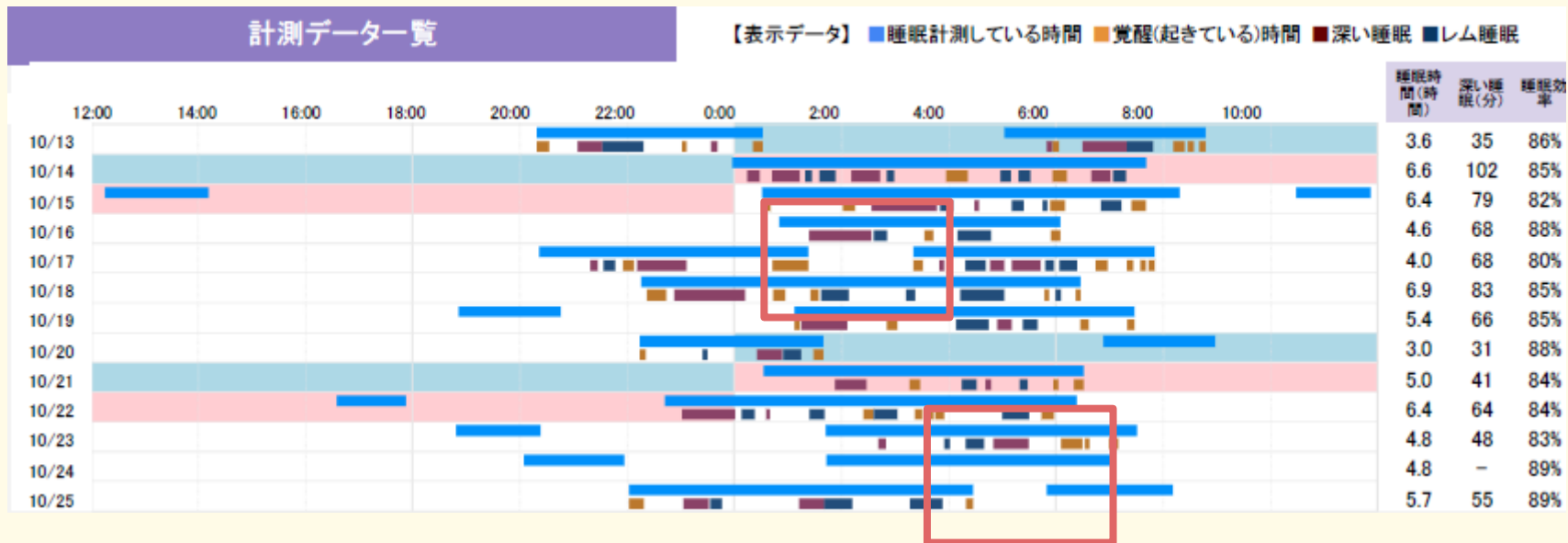
ケース 4



【ポイント】

- ・ 中途覚醒や早朝覚醒がみられる

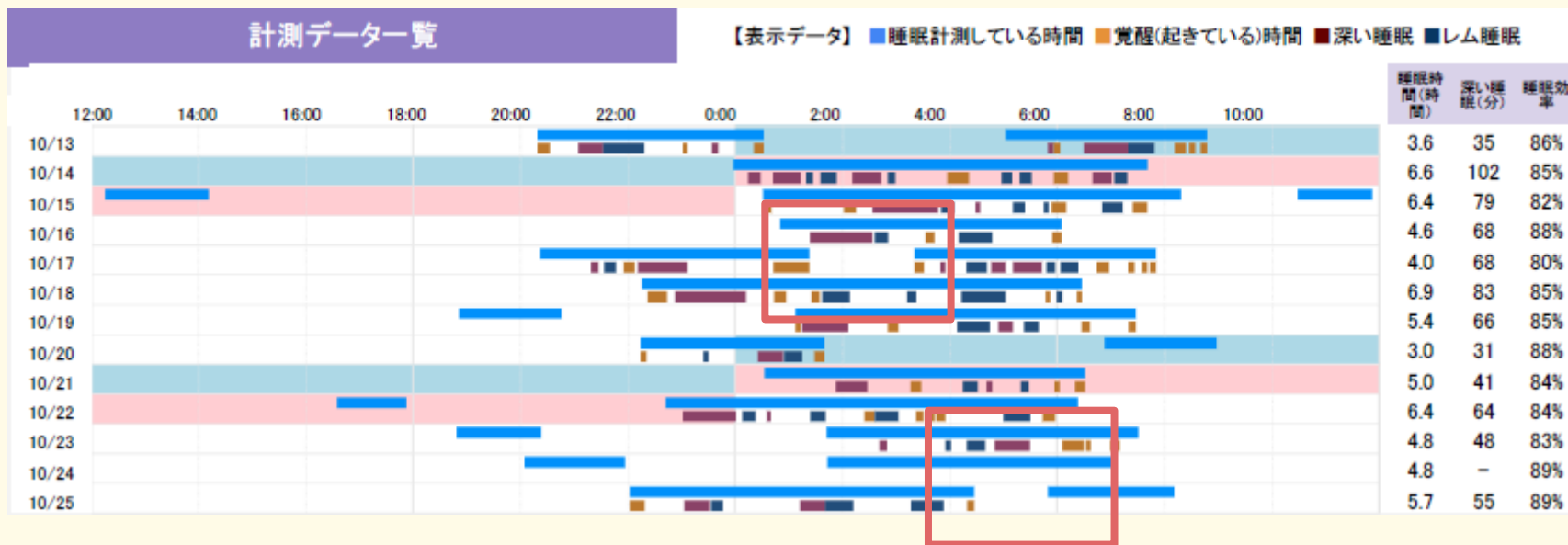
ケース 4



【考えられる対策】

- ①就寝、起床のリズムを揃える

ケース 4



【考えられる対策】

- ①就寝、起床のリズムを揃える
- ②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

中途覚醒（早朝覚醒）のチェックポイント

1. 日中や寝る前の過ごし方など生活習慣の要因

→食事や飲酒、カフェインのタイミングなどを工夫

2. 音や光、温度、寝具などの環境要因


→遮光カーテンやエアコン、加湿器、寝具で調整

3. 手足の冷えやいびき、鼻づまりなど身体的な要因

→お風呂や衣類で調整、いびきや鼻づまりは専門機関の受診を

4. お仕事や家庭でのストレス、悩みごとなど精神的な要因

→深部体温や睡眠圧のコントロール、ナイトルーティンを実施



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！

トイレで目が覚めてその後眠れない

ちょっとした尿意で
目が覚める



その後の眠りがさらに
浅くなる



トイレまでの間に光を浴びること
ですます目が覚めてしまう



参考：webナショナルジオグラフィック 「睡眠を妨げる夜の頻尿、悪循環しがちな理由と対処法」より改編
<https://natgeo.nikkeibp.co.jp/atcl/web/15/403964/101300128/?P=2>

トイレで目が覚めてその後眠れない

ちょっとした尿意で
目が覚める

- ・身体の冷え
→腹巻やレッグウォーマーを活用
- ・食事の塩分の摂り過ぎにも注意
- ・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

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

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

参考：webナショナルジオグラフィック 「睡眠を妨げる夜の頻尿、悪循環しがちな理由と対処法」より改編
<https://natgeo.nikkeibp.co.jp/atcl/web/15/403964/101300128/?P=2>

いびき・睡眠時無呼吸症候群について

いびきについて

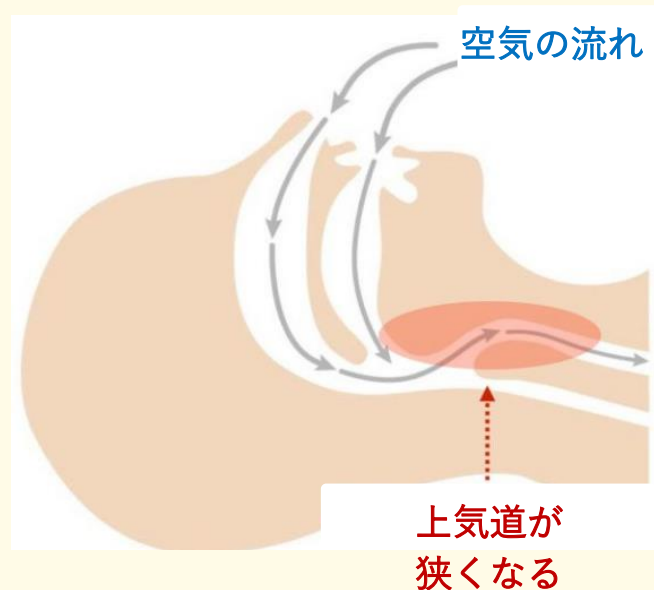
- ・ 主な原因は、空気の通り道である「上気道」が狭くなること
 - ・ 体内に取り込まれる酸素量が不足し、眠りが浅くなる
- 眠りの質に影響する可能性も

慢性的な「いびき」の原因

- ・ 肥満
- ・ 加齢による筋力の低下
- ・ 口呼吸（習慣・鼻づまり）
- ・ 骨格（顎が小さい・細い）

一時的な「いびき」の原因

- ・ 悪い寝姿勢
- ・ 枕があっていない
- ・ アルコール・たばこ・薬



【いびきへの主な対策】

- ・ 自身のいびきの状態を知る
- ・ 生活習慣の改善（寝酒、喫煙など）
- ・ 横向きで寝る→気道が確保
- ・ 肥満の解消
- ・ いびき防止グッズを使う

いびき計測アプリ

- ・ いびきラボ
- ・ Sleep Cycle



いびきラボ

※Fitbitではいびきは計測できません
（上位機種は除く）

いびき防止グッズ

- ・ テープ
- ・ マウスピース
- ・ 枕 など



睡眠時無呼吸症候群について

睡眠時無呼吸症候群とは

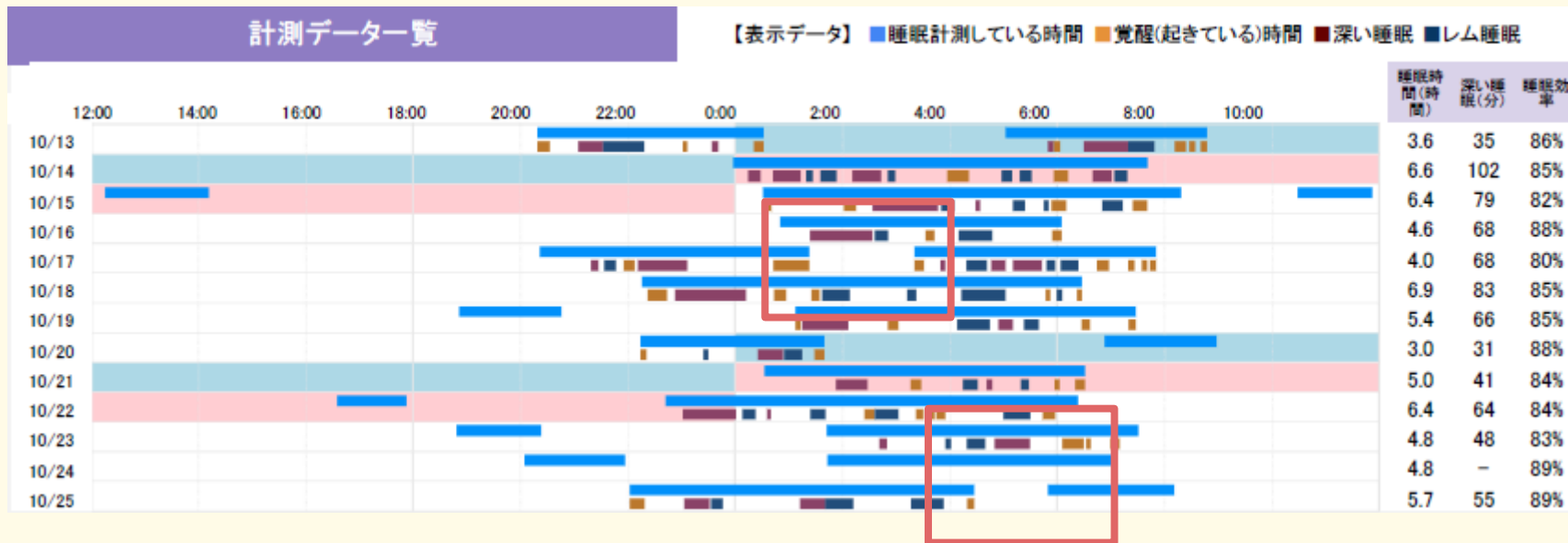
睡眠中に何度も呼吸が止まったり、浅くなったりして体の低酸素状態が発生する病気で以下の項目が当てはまる場合が多い。

- 1) 周囲の方からいびきを指摘される
- 2) 夜間の睡眠中によく目が覚める（息苦しくなって目覚めることもあります）
- 3) 起床時の頭痛や体のだるい感じ
- 4) 日中の眠気など



産業医の先生に相談または呼吸器内科や耳鼻咽喉科へ
(最近は睡眠に特化した睡眠外来やいびき外来もあつたりします)

ケース 4



【考えられる対策】

- ①就寝、起床のリズムを揃える
- ②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
- ③睡眠の質向上のためのチェックシートから出来そうなアクションを実践

睡眠の質向上のためのチェックシート

より良い睡眠に向けて取り組んでみましょう（PDFで配布します）

睡眠の質向上 チェックシート

食事

- 朝食をとっているか
- 寝る前に食べすぎているか
- 空腹のまま眠ろうとしていないか
- 寝る前にお酒を飲んでいないか
- 食事のバランスはとれているか（脂っこいもの、塩分、糖分過多になっていないか）

運動

- 一日3,000歩以上歩いているか
- 適度な筋トレをしているか

寝室・寝具環境

- 寝室の温度、湿度は適当か
- 就寝中の周りの音や光を遮断出来ているか
- 寝具によって身体（首や腰、背中）の痛みや違和感を感じていないか
- 寝具がヘタっていないか
- 寝返りを打てるスペースがあるか
- 同じベッドを複数人で使っていないか

考え方

- 「〇時になったら布団に入るべき」「〇時間は寝るべき」と考えていないか（べき思考になっていないか）
- 睡眠を振り返る習慣があるか

睡眠の質向上 チェックシート

寝る前の習慣

- 夕方以降に仮眠をしていないか
- 夕方以降にカフェインをとっていないか
- 夜～寝る前に白色系の照明で過ごしていないか
- 寝る1~2時間前にお風呂に入っているか
- 寝る前にスマートフォンやPCを見過ぎていないか
- 寝る前に手足が冷えていないか
- 寝る前に負荷の高い運動をしていないか
- 寝る直前まで仕事をしていないか
- 寝る直前まで頭の中に考えごとや悩みごとを抱えていないか
- 眠気を感じないままベッドに入っていないか
- リラックスした状態でベッドに入っているか
- 寝る前に深呼吸やストレッチなど、体をリラックスする行動はとれているか

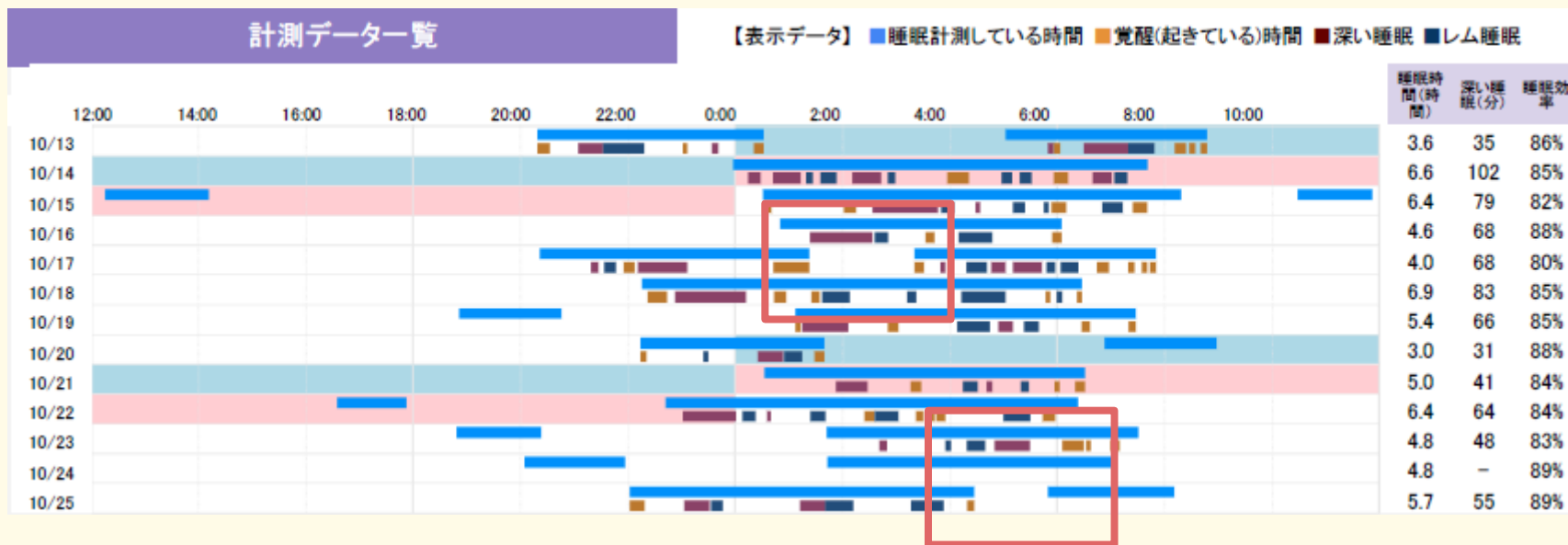
寝ている間

- いびきをしていないか（または指摘されていないか）
- 静かな環境になっているか
- カーテンで外の光を遮断できているか

途中で起きた時

- 時計を見ていないか
- スマートフォンを見ていないか
- 寝れないときにベッドで過ごしていないか
- 途中で起きたときに行うことを予め決めているか

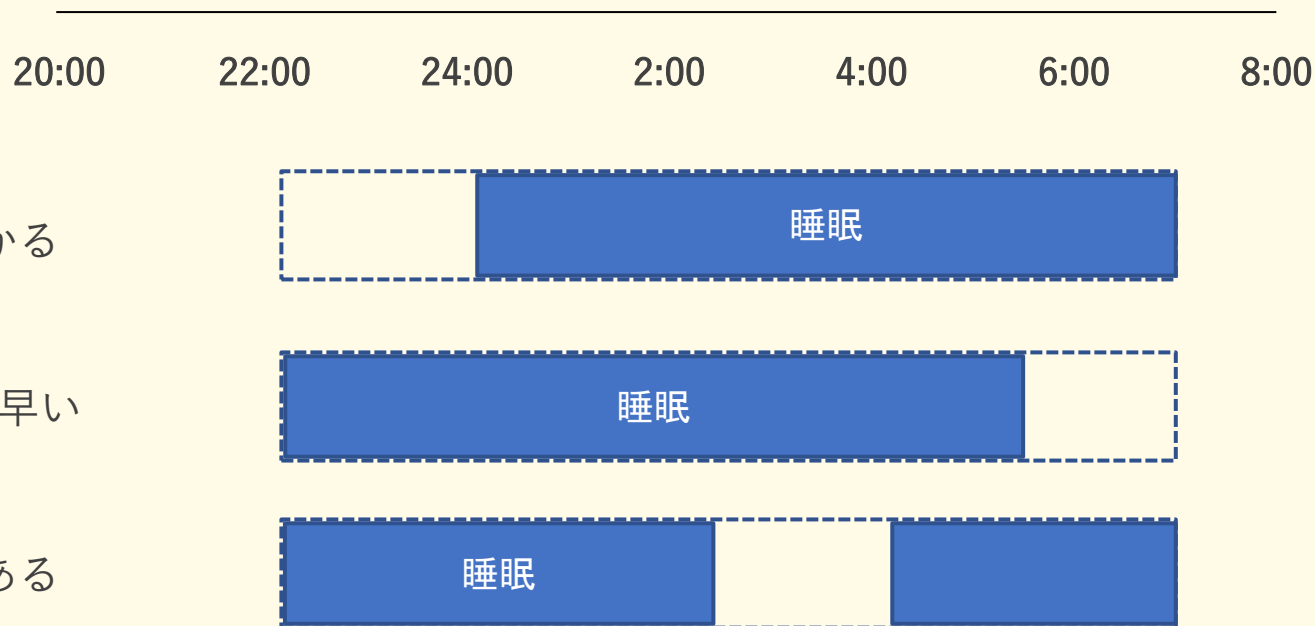
ケース 4



【考えられる対策】

- ①就寝、起床のリズムを揃える
- ②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
- ③睡眠の質向上のためのチェックシートから出来そうなアクションを実践
- ④睡眠制限法を実践してみる

眠れない時こそ、遅寝・早起き：睡眠制限法



入眠時刻を60分遅らせる



睡眠の質を高める

※注意：睡眠制限法を行った次の日は、いつもより日中の眠気が強くなる場合がありますので、翌日は、日中に仮眠をとり睡眠圧をコントロールしていきましょう。その際、夕方以降の仮眠は避け、なるべく夜の本睡眠の時間を多く確保してください。

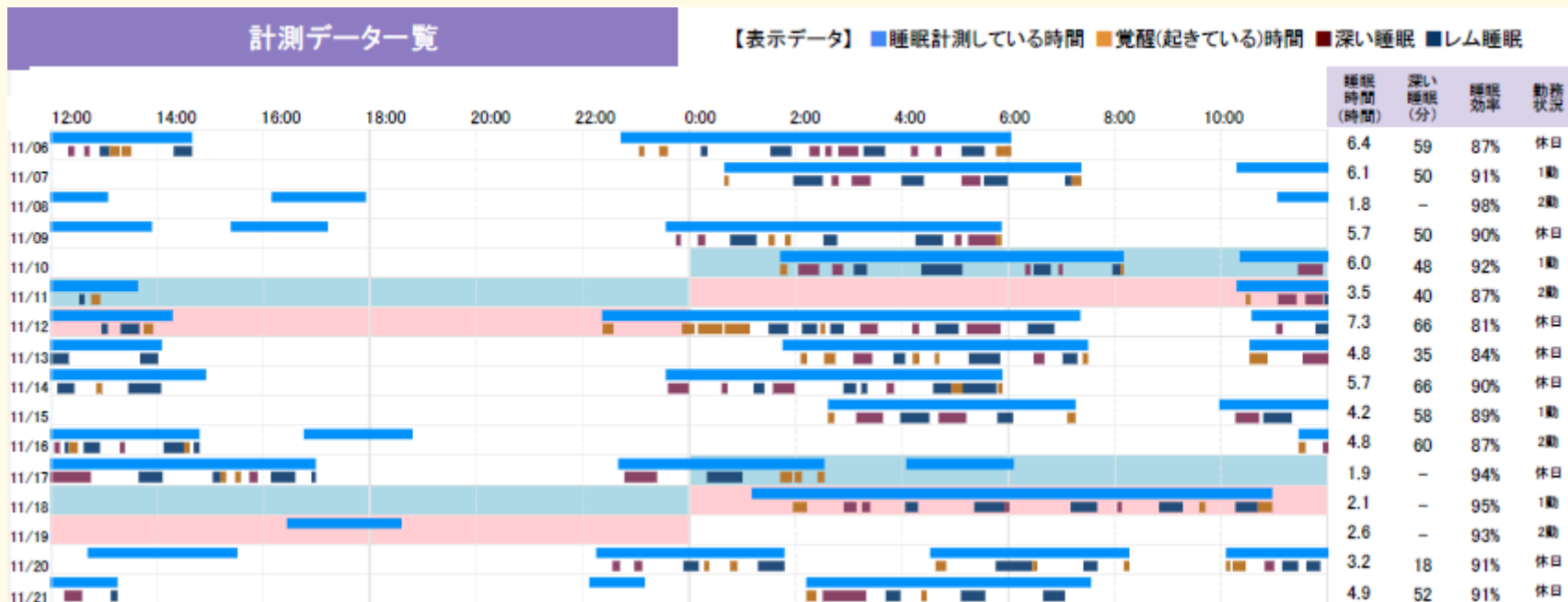
途中で起きててもさほど問題がない場合

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
上記が満たされている場合は
過度に心配しすぎない

ケース5



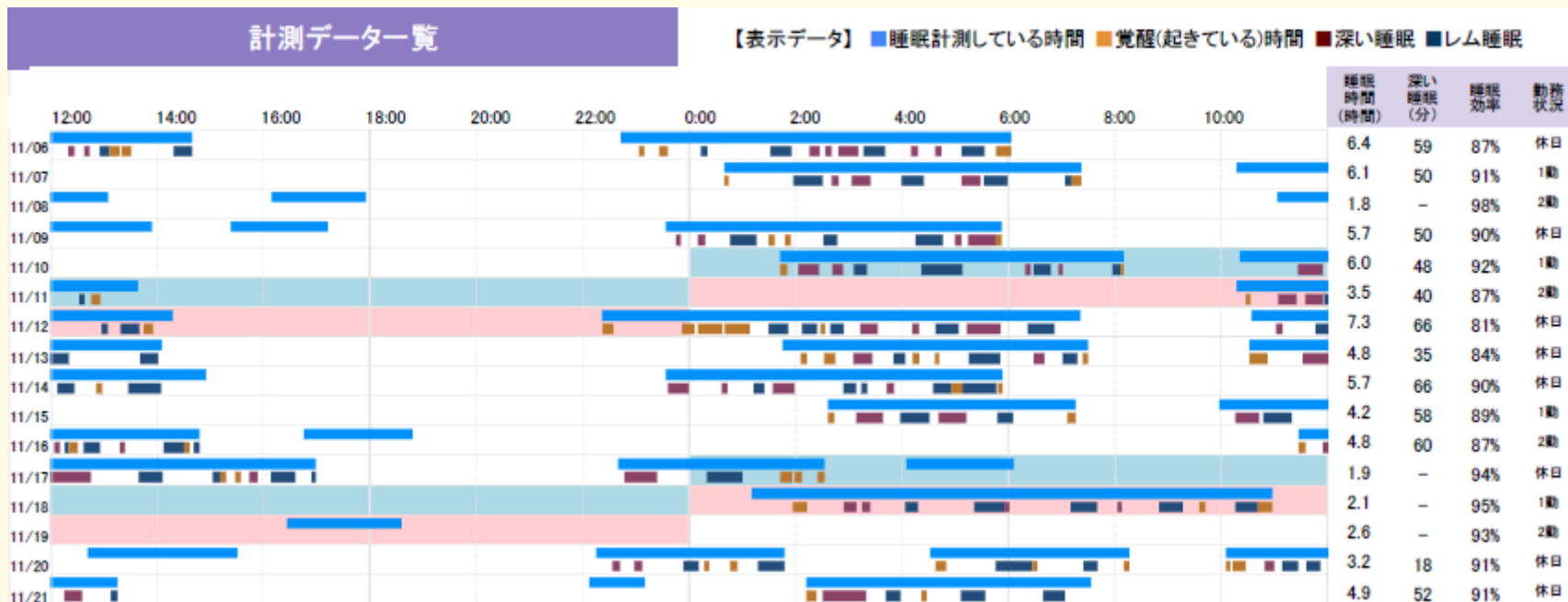
どんな特徴がみられるでしょうか？

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

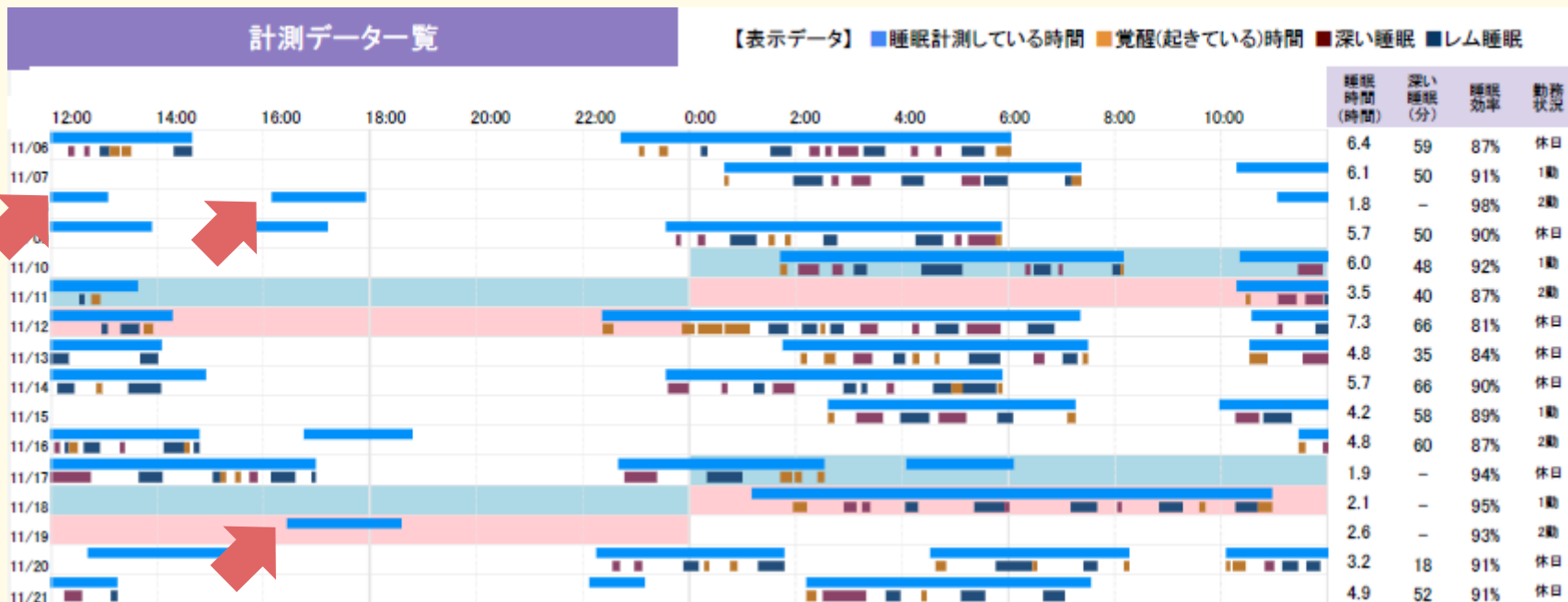
ケース5



【良いポイント】

- ・ 4組2交代の勤務体系
- ・ 2勤を除いて1勤と休日で就寝時間、起床時間を一定に保っている

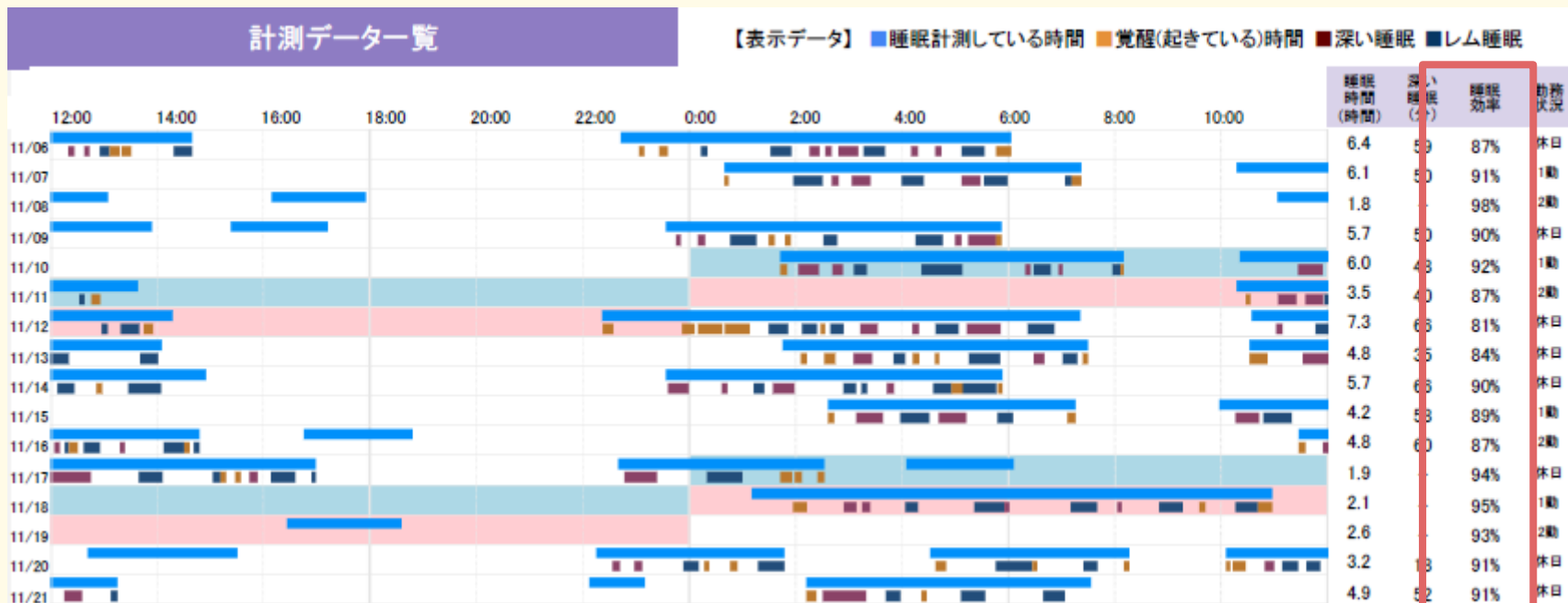
ケース5



【良いポイント】

- ・ 4組2交代の勤務体系
- ・ 2勤を除いて1勤と休日で就寝時間、起床時間を一定に保っている
- ・ 2勤前に仮眠をしっかりとることで睡眠圧をコントロールしている

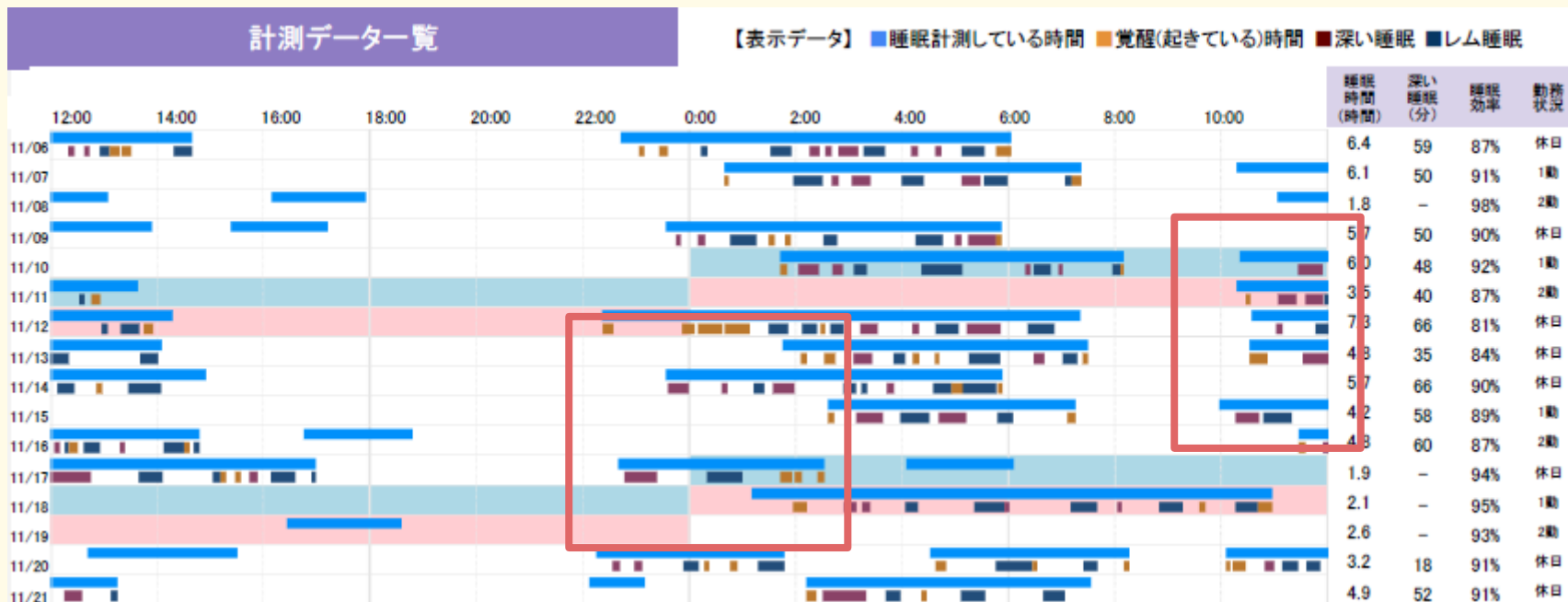
ケース5



【良いポイント】

- ・ 4組2交代の勤務体系
- ・ 2勤を除いて1勤と休日で就寝時間、起床時間を一定に保っている
- ・ 2勤前に仮眠をしっかりとることで睡眠圧をコントロールしている
- ・ 睡眠効率も85%を超えている日が多くあり◎

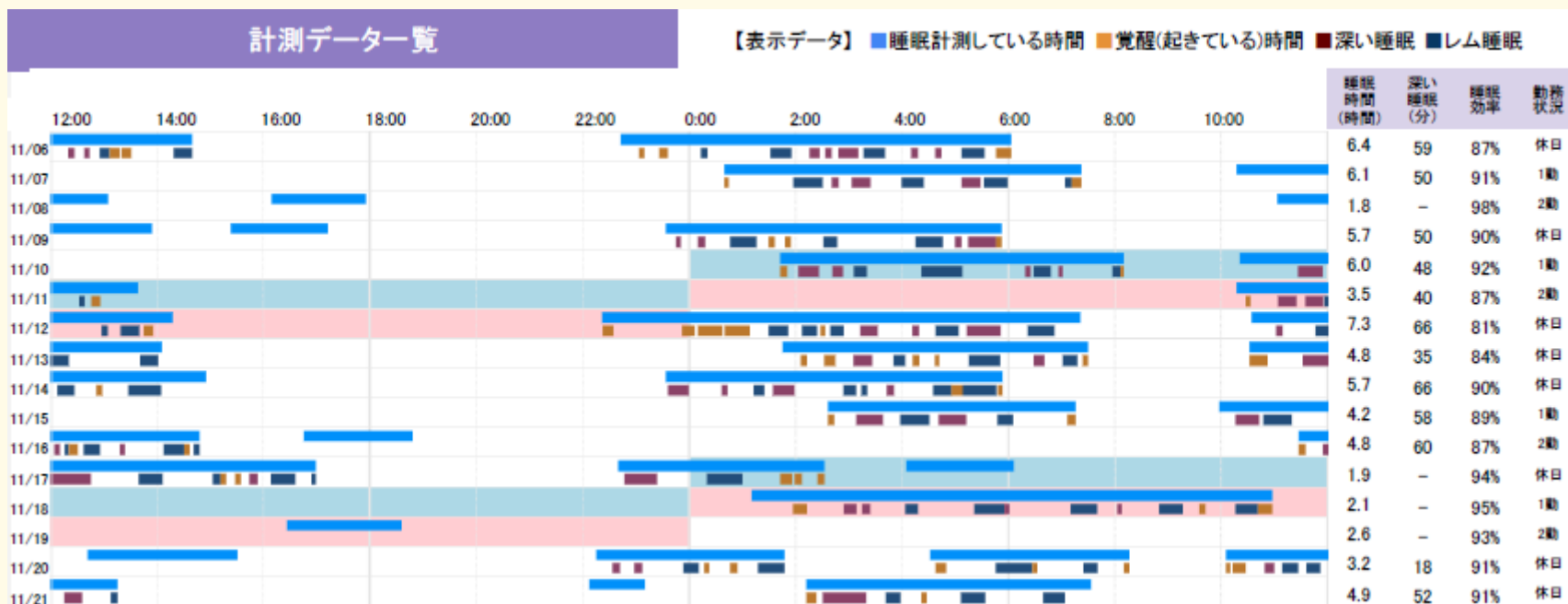
ケース5



【良いポイント】

- ・ 4組2交代の勤務体系
- ・ 2勤を除いて1勤と休日で就寝時間、起床時間を一定に保っている
- ・ 2勤前に仮眠をしっかりとることで睡眠圧をコントロールしている
- ・ 睡眠効率も85%を超えている日が多くあり◎
- ・ 2勤後の睡眠でも深い睡眠が取れている（他の勤務日でも深い眠りが出現）

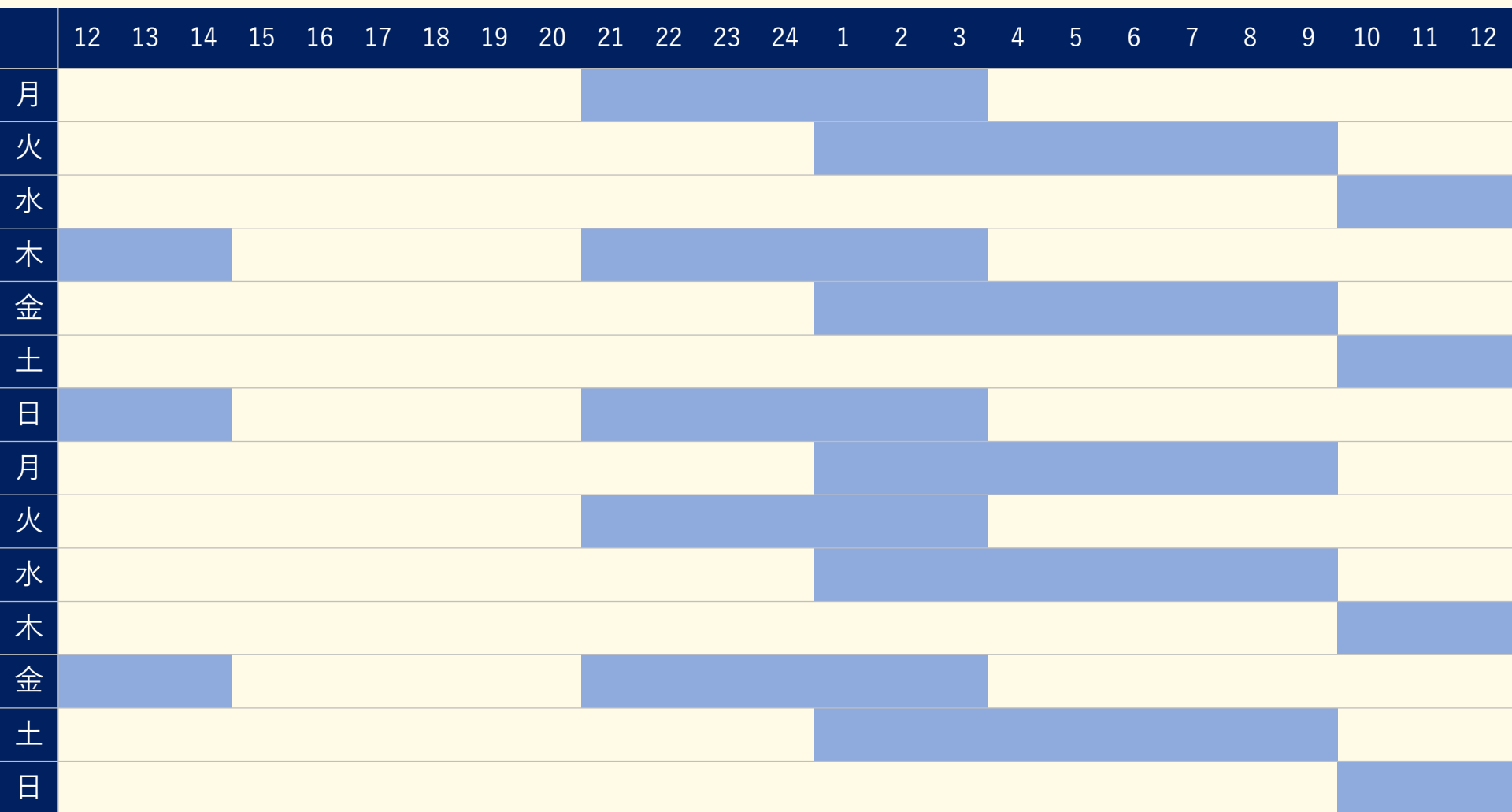
ケース5



【良いポイント】

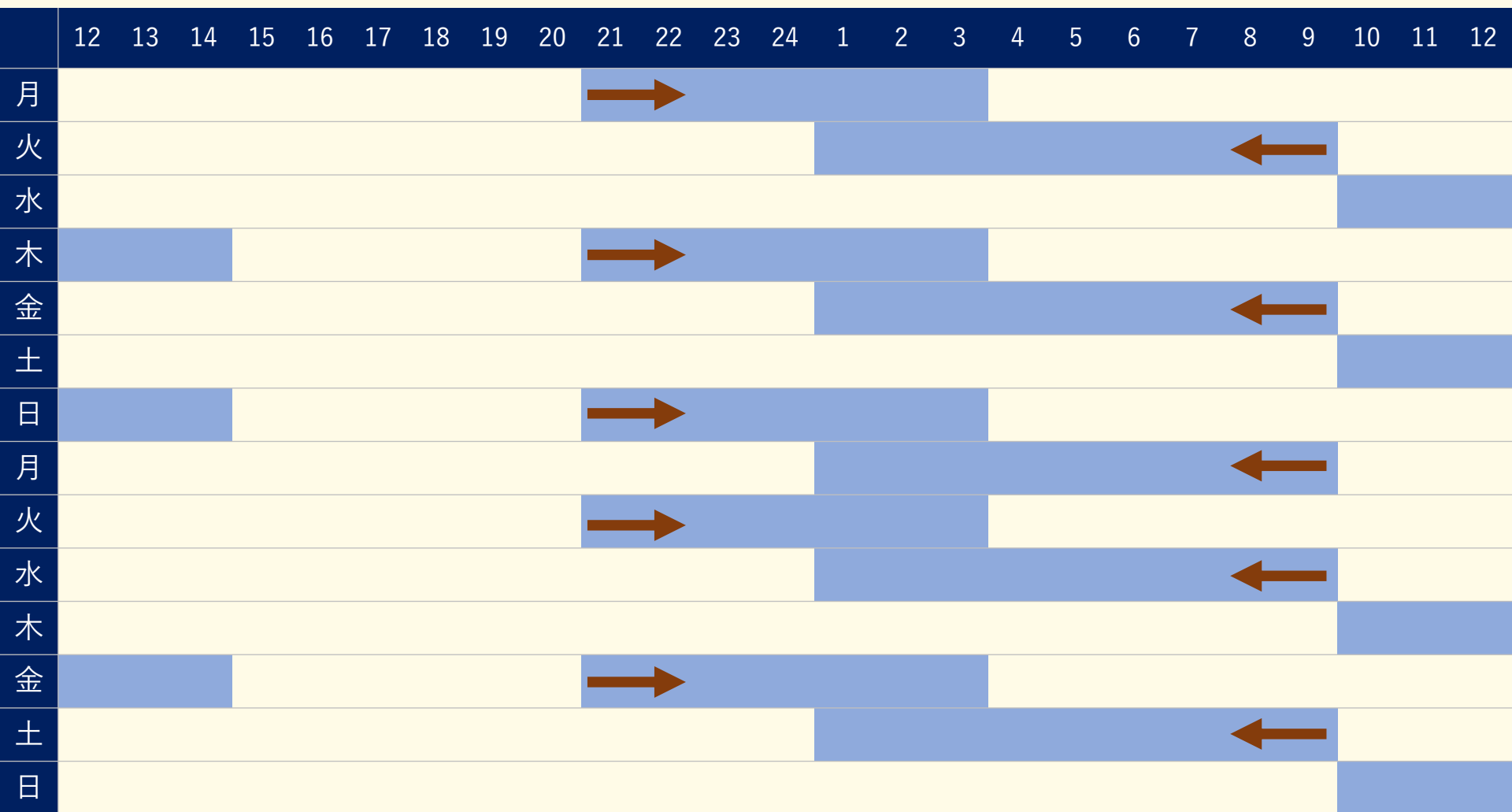
- ・ 4組2交代の勤務体系
- ・ 2勤を除いて1勤と休日で就寝時間、起床時間を一定に保っている
- ・ 2勤前に仮眠をしっかりとることで睡眠圧をコントロールしている
- ・ 睡眠効率も85%を超えている日が多くあり◎
- ・ 2勤後の睡眠でも深い睡眠が取れている（他の勤務日でも深い眠りが出現）
- ・ アンカースリープを実践している

アンカースリープのイメージ



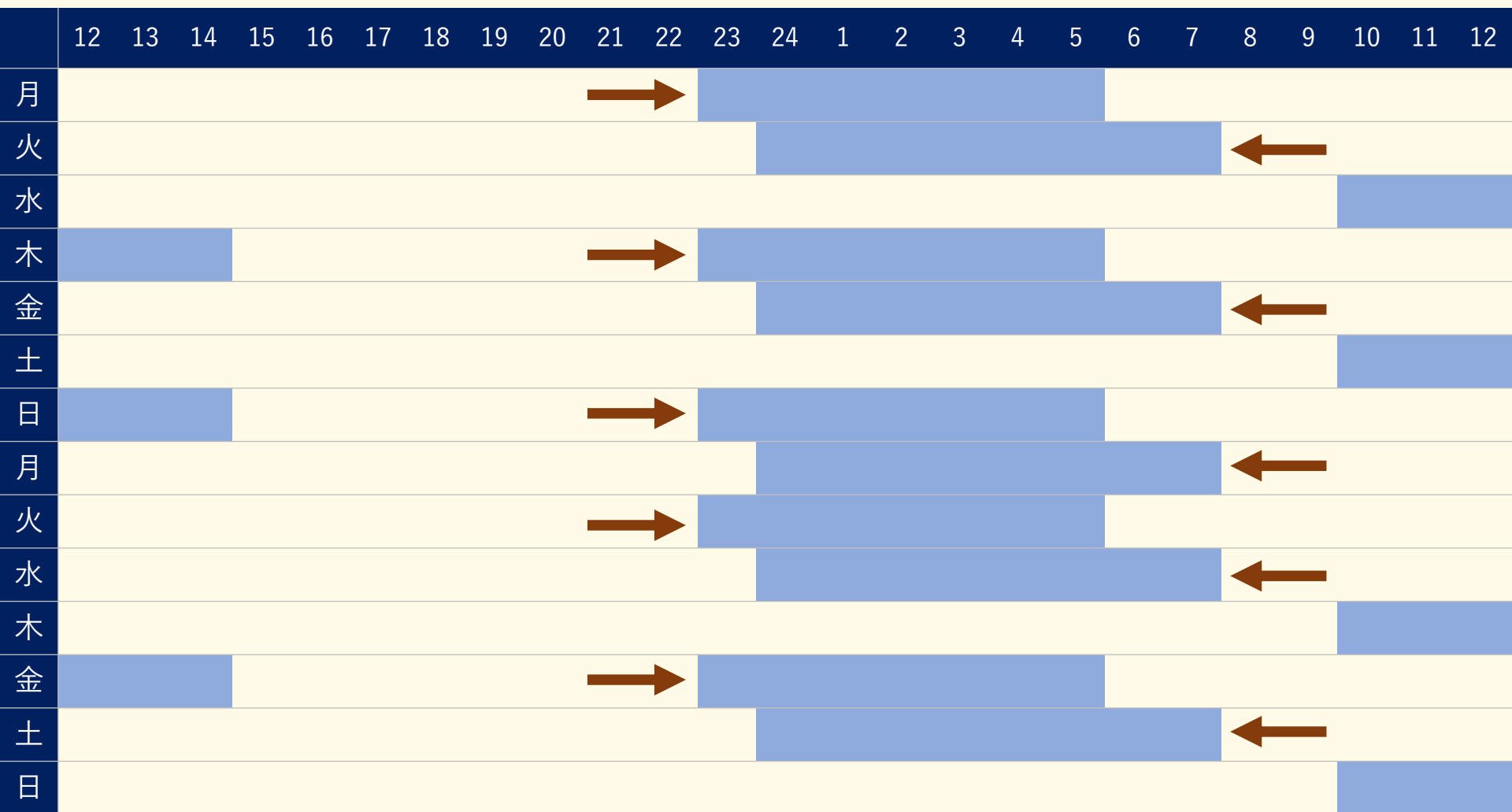
■ 睡眠時間帯

アンカースリープのイメージ



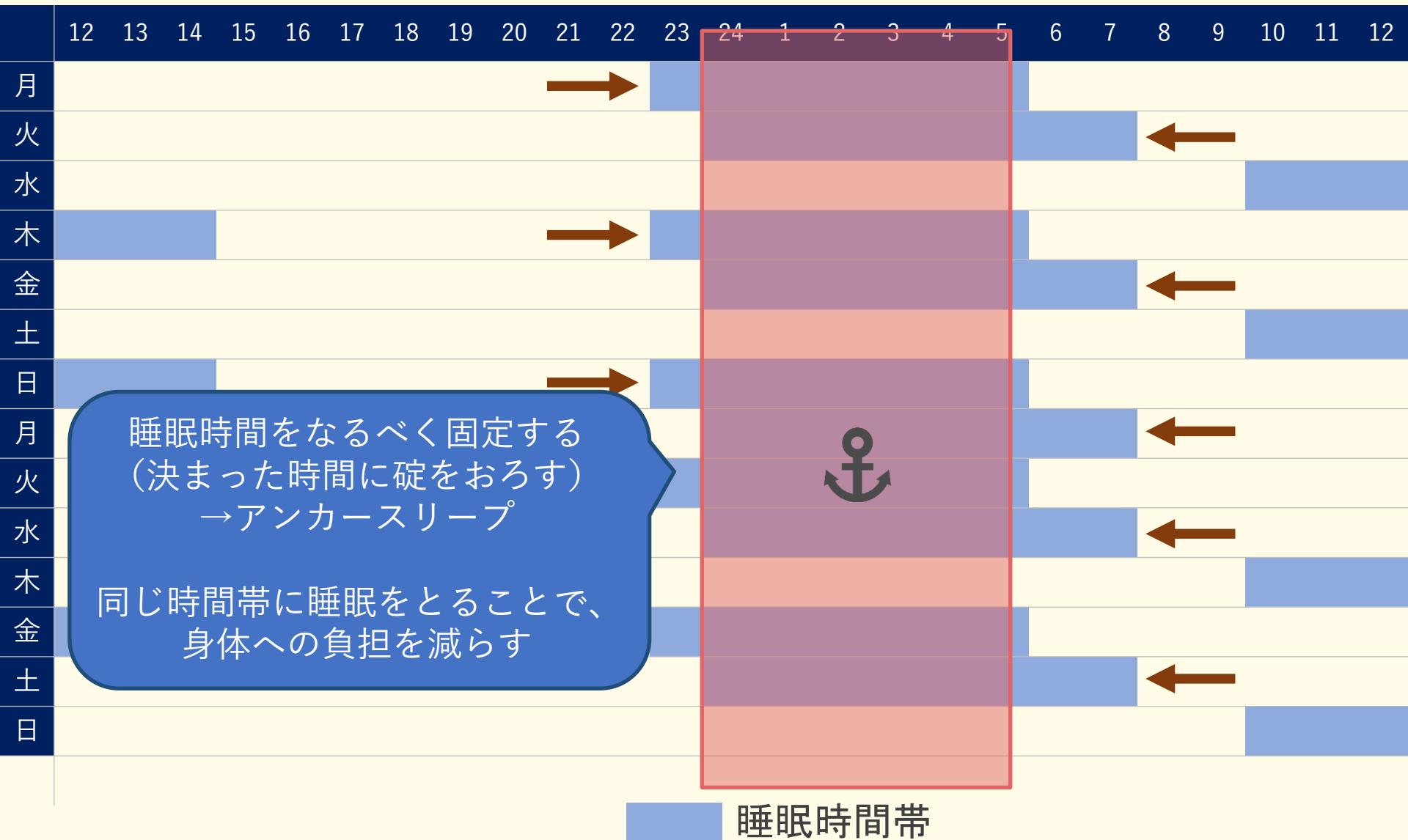
睡眠時間帯

アンカースリープのイメージ

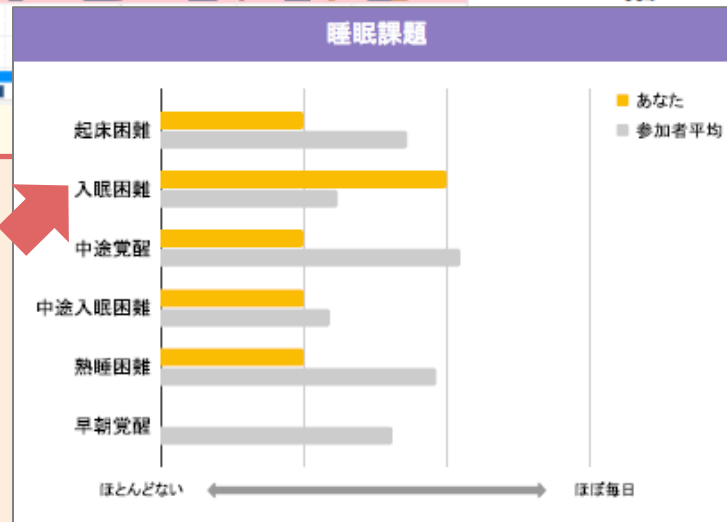
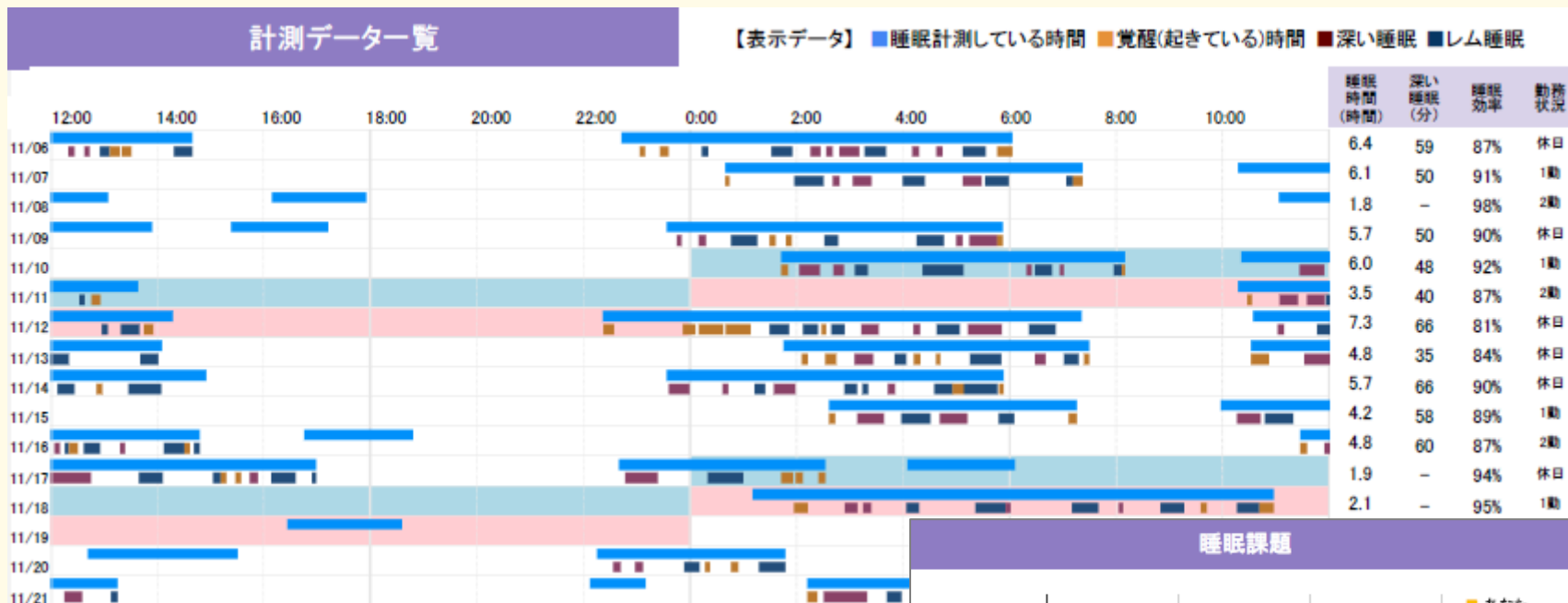


■ 睡眠時間帯

アンカースリープのイメージ



ケース 5



【この方のお悩み】

- ・寝つきに課題感を感じている

4組2交代時のポイント

■起床時

起床時刻を意識し、睡眠リズムを整える

■夜勤前

夜勤（2勤）前に戦略的な仮眠をとる

夜勤（2勤）明けの午前中に光を浴びる

■夜勤中

休憩中に5分～20分の仮眠をとり睡眠圧をコントロール（可能な場合）

■夜勤明け

夜勤明けや休日は、夕方以降の仮眠はしない

■就寝前

寝る2～3時間前に食事を終える

寝つきやすくするために、寝る1～2時間前にお風呂に入る

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

※初回研修資料に交替勤務時のポイントをまとめておりますのでご参考ください

4組2交代時のポイント

■起床時

起床時刻を意識し、睡眠リズムを整える

■夜勤前

夜勤（2勤）前に戦略的な仮眠をとる

夜勤（2勤）明けの午前中に光を浴びる

■夜勤中

休憩中に5分～20分の仮眠をとり睡眠圧をコントロール（可能な場合）

■夜勤明け

夜勤明けや休日は、夕方以降の仮眠はしない

■就寝前

寝る2～3時間前に食事を終える

寝つきやすくするために、寝る1～2時間前にお風呂に入る

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

リラックスするための筋弛緩法

筋弛緩法は、体の各部位の筋肉を10秒間緊張させた後、ストンと一気にゆるめることを繰り返して、体の緊張をほぐします。※力を入れる時は7割くらいの力を意識して、力を抜いた時に「じわ～」と余韻が感じられるくらいが○です。

<代表的なもの>

- ①上腕：握りこぶしを肩に近づけ、曲がった上腕全体に10秒間力を入れる。→脱力（20秒間）
- ②背中：①と同様に曲げた上腕を外に広げ、10秒間肩甲骨を引きつける。→脱力（20秒間）
- ③肩：両肩を上げて、首をすぼめるように肩に10秒間力を入れる。→脱力（20秒間）
- ④腹部：おなかに手を当て、その手を押し返すように10秒間力を入れる。→脱力（20秒間）

全部で10種類ほどありますので、興味のある方はインターネットやyoutubeで「筋弛緩法」と検索してみてください！



出典：全国健康保険協会 東京支部 健康サポート「筋弛緩法で体をゆるめて、心もリラックス」
イラスト出典：クロワッサンonline

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
動物の写真をみる
深呼吸

など

初回研修ワークシートで頂いたコメント

2勤当日の勤務前に、長い仮眠を取りすぎるとどのような弊害があるのでしょうか。

私の場合、7時に起床して10～12時および15～18時に仮眠を取ることが多いです。

2勤中は眠気をあまり感じないのですが、2勤の翌日は寝ても頭がすっきりしない感じがします。

初回研修ワークシートで頂いたコメント

2勤当日の勤務前に、長い仮眠を取りすぎるとどのような弊害があるのでしょうか。

私の場合、7時に起床して10～12時および15～18時に仮眠を取ることが多いです。

2勤中は眠気をあまり感じないのですが、2勤の翌日は寝ても頭がすっきりしない感じがします。

一般的に、2勤前に長すぎる仮眠をとると、目が覚めてもだるさが残ってしまうため、勤務前や勤務前半でパフォーマンスが発揮できない可能性があります。

一方で、睡眠圧の観点で2勤前に仮眠をとることはメリットが大きいため、現状に問題がないようでしたら現在の習慣は変えなくても良いかと思えます。

初回研修ワークシートで頂いたコメント

2勤当日の勤務前に、長い仮眠を取りすぎるとどのような弊害があるのでしょうか。

私の場合、7時に起床して10～12時および15～18時に仮眠を取ることが多いです。

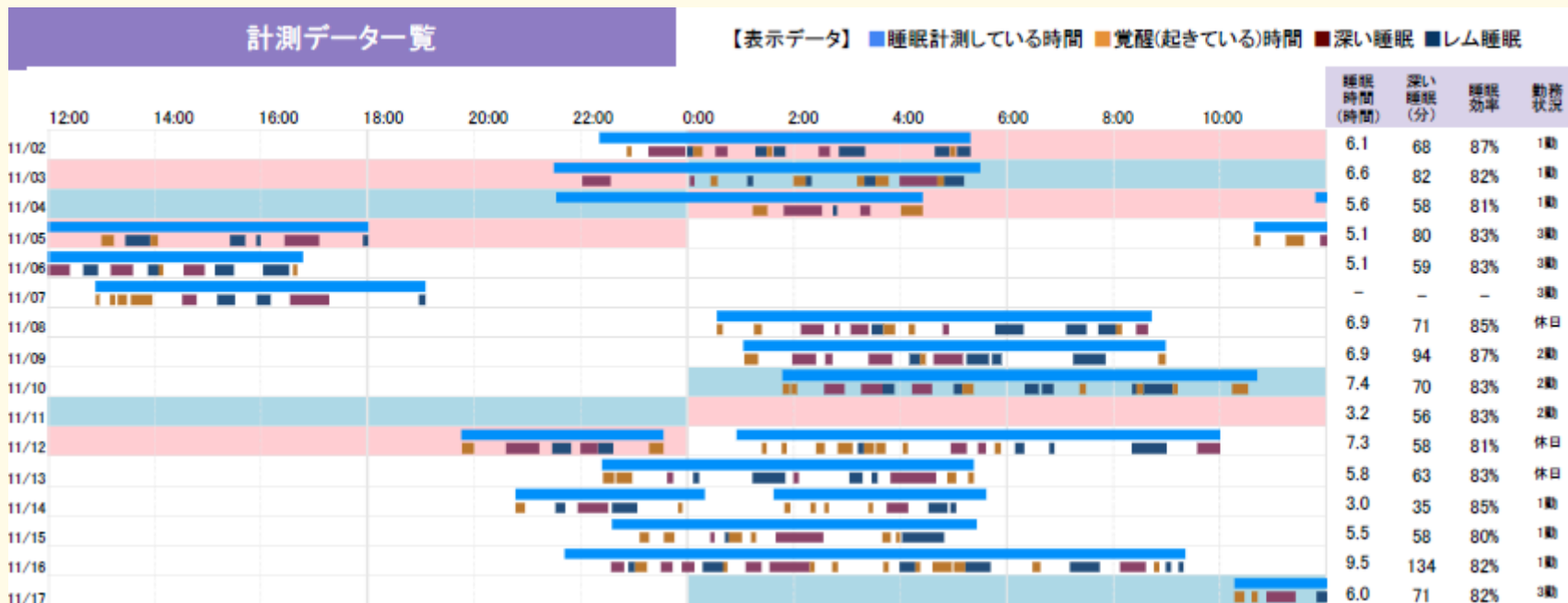
2勤中は眠気をあまり感じないのですが、2勤の翌日は寝ても頭がすっきりしない感じがします。



2勤の翌日はどうしてもリズムがずれてしまうため（時差ぼけのような状態）、頭がすっきりしづらい状態にあります。

そのため、2勤明けの睡眠はすっきり感よりもしっかりと睡眠時間を確保して身体を休めることを最優先に考えていただければと思います。

ケース 6



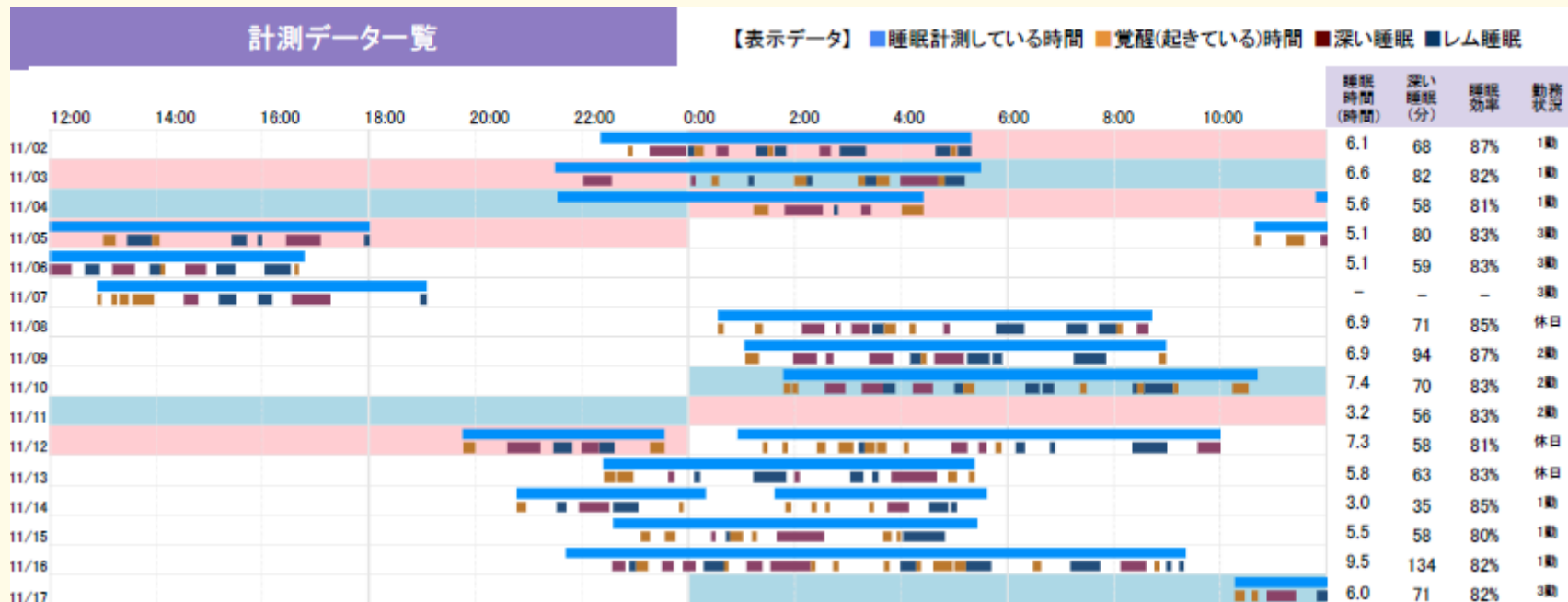
どんな特徴がみられるでしょうか？

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

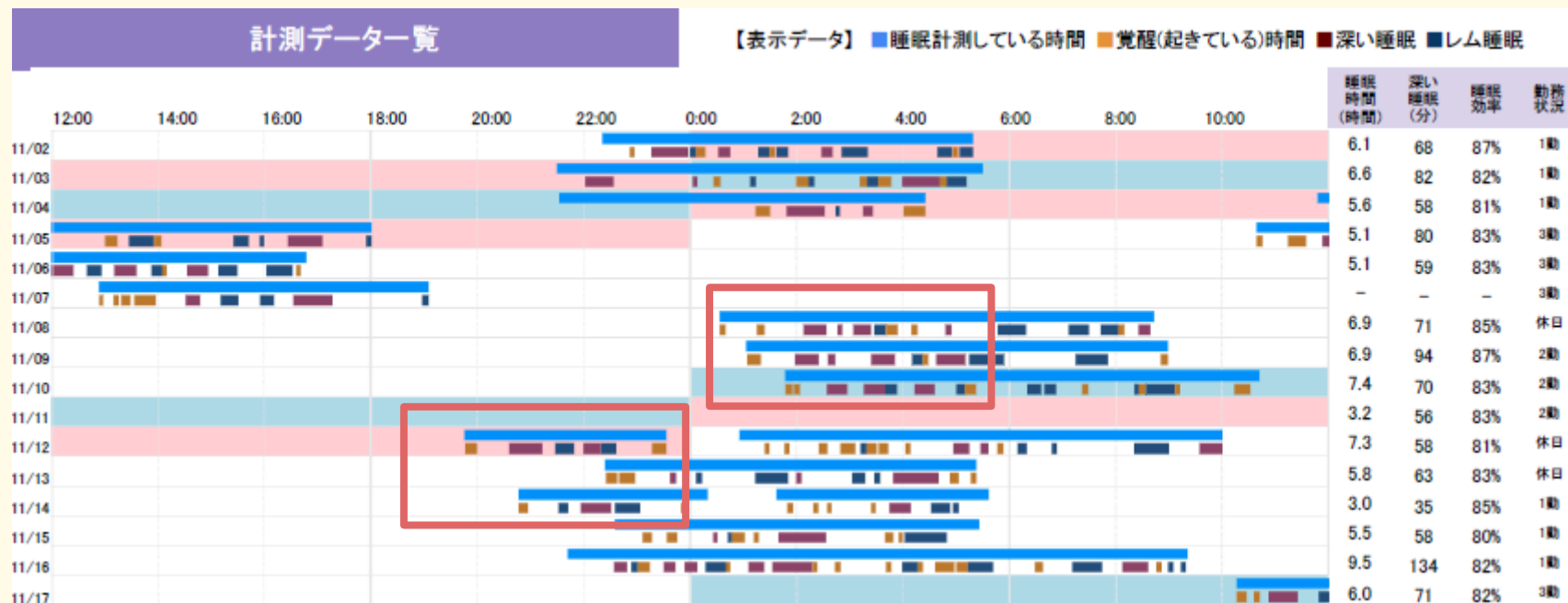
ケース 6



【良いポイント】

- ・ 4組3交代の勤務体系
- ・ 勤務日に合わせて睡眠時間を確保できている

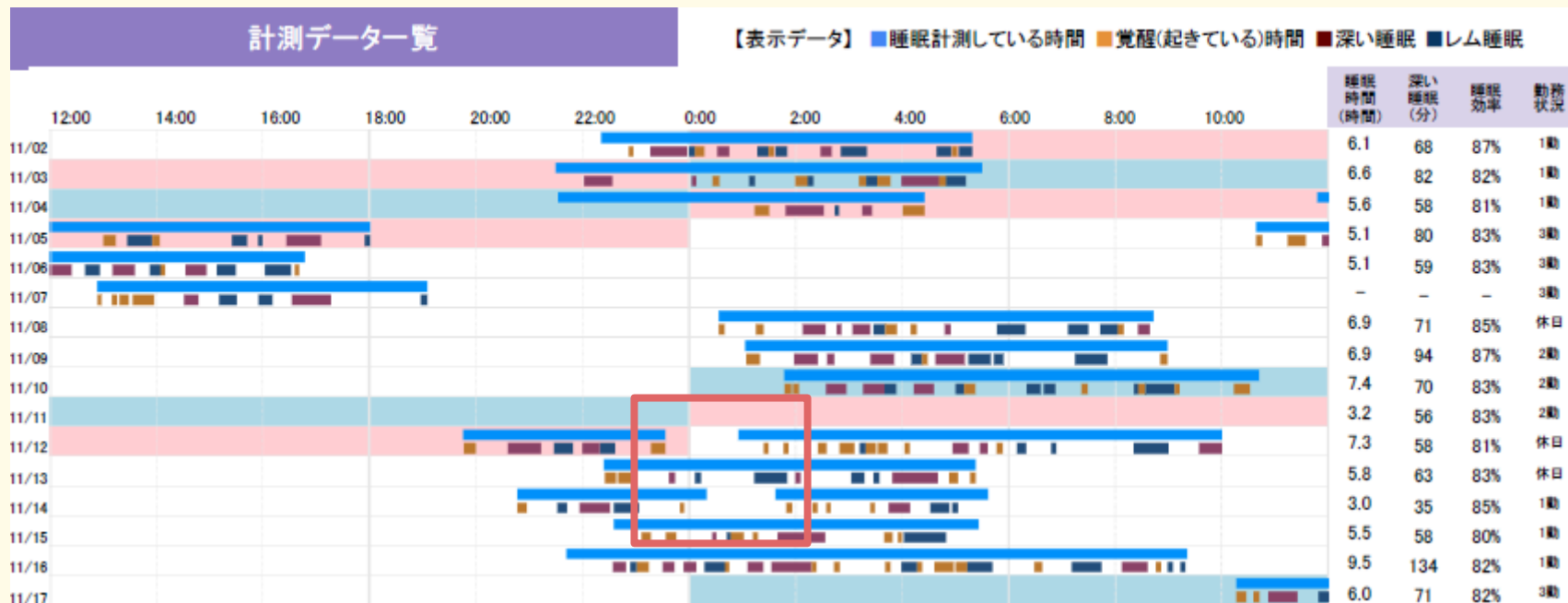
ケース 6



【良いポイント】

- ・ 4組3交代の勤務体系
- ・ 勤務日に合わせて睡眠時間を確保できている
- ・ 深い睡眠も前半に出ている日が多くある

ケース 6

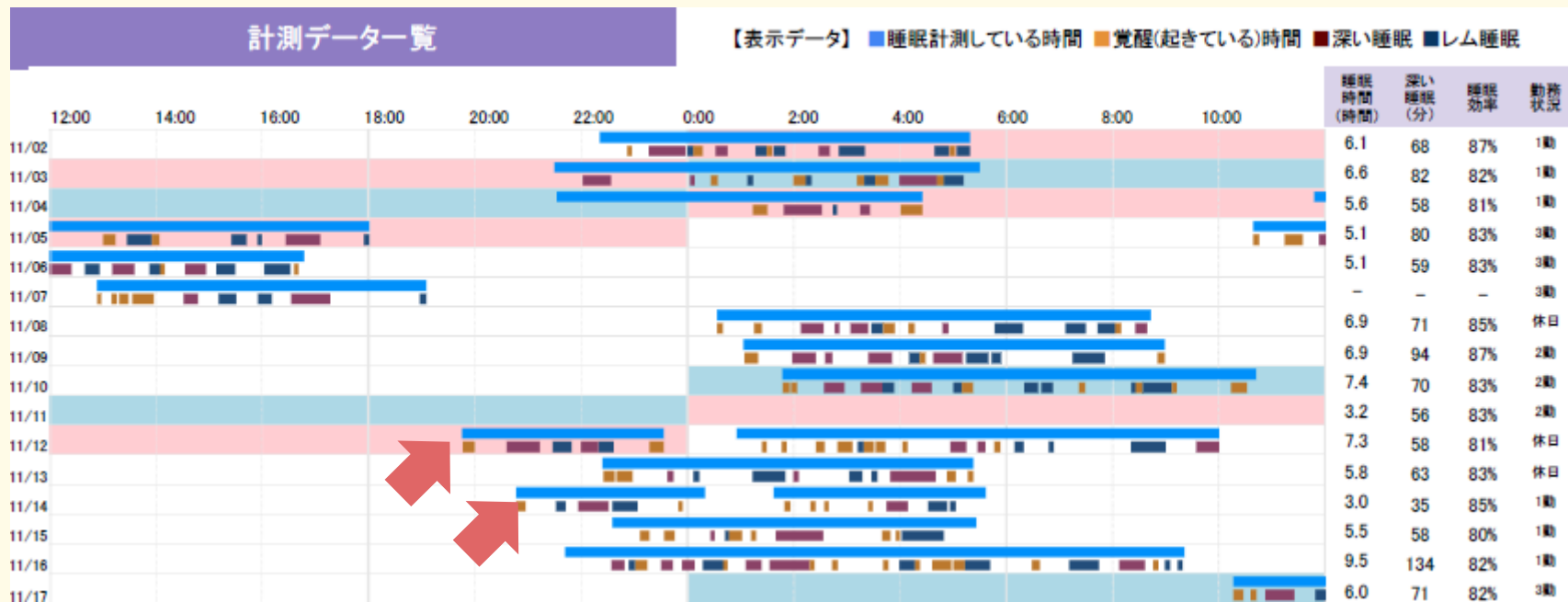


【ポイント】

- ・ 4組3交代の勤務体系
- ・ 勤務日に合わせて睡眠時間を確保できている
- ・ 深い睡眠も前半に出ている日が多くある

→ただ、中途覚醒を課題として感じられている (2時間おきに目が覚めてしまう)

ケース 6

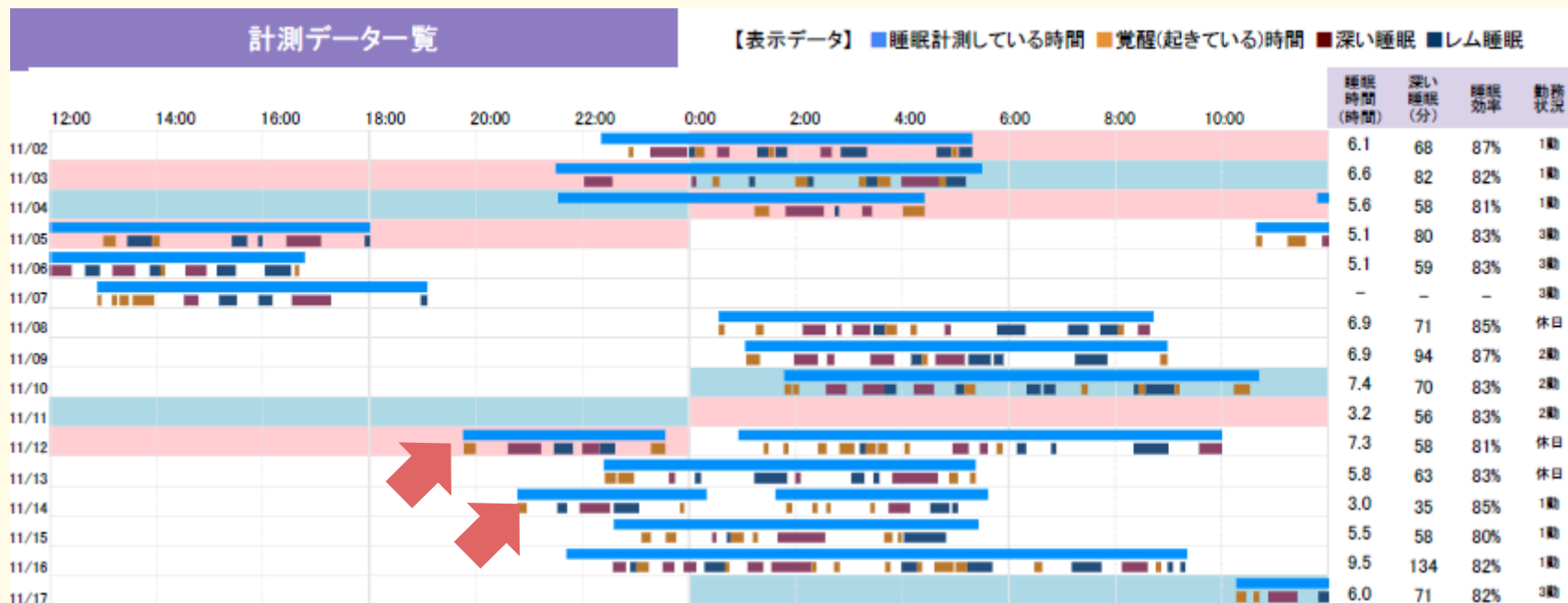


【工夫できそうなポイント】

・ 休日や1勤前の就寝時刻を少し後ろにずらしてみる

→睡眠圧をしっかり溜めて前半の3時間は起きないようにすることを目標にする

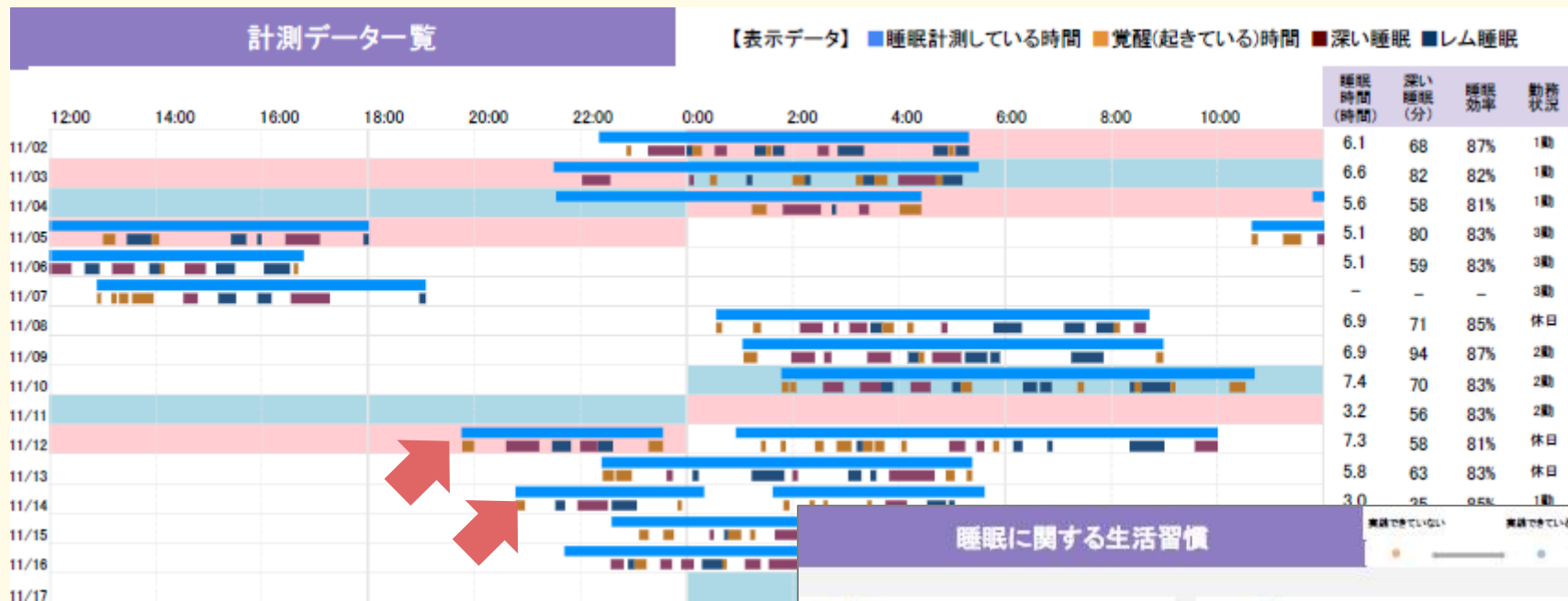
ケース6



【工夫できそうなポイント】

- ・ 休日や1勤前の就寝時刻を少し後ろにずらしてみる
- 睡眠圧をしっかり溜めて前半の3時間は起きないようにすることを目標にする
- ・ 就寝時刻を後ろにずらすために、必要に応じて夕方までに20分ほど仮眠をとる
- ・ 寝たい時間から逆算して、お食事やお風呂の時間を定める

ケース 6



睡眠に関する生活習慣

- 午前中 光を浴びる (実績できていない)
- 就寝1~2時間前に入浴する (実績できていない)
- 運動をする (実績できていない)
- 就寝前にリラックスする (実績できていない)
- 就寝2~3時間前までに食事をすませる (実績できていない)
- 布団で眠りに関係ないことをしない (実績できていない)

【工夫できそうなポイント】

- ・ 休日や1勤前の就寝時刻を少し後ろにずらす
- 睡眠圧をしっかり溜めて前半の3時間は起床
- ・ 就寝時刻を後ろにずらすために、必要に応じて夕方までに20分ほど仮眠をとる
- ・ 寝たい時間から逆算して、お食事やお風呂の時間を定める
- ・ 他にも改善できる生活習慣があるため出来そうなところから取り組んでみる

初回研修ワークシートで頂いたコメント

自己流では、なかなか睡眠改善が実感できません。
Fitbitでの計測データに基づき、アドバイスを頂ければ助かります。

個別相談会をご利用ください



個別のお悩みに対して、1対1で行うオンラインの相談会です。

自分のデータをもとにアドバイスが欲しい、個別のお悩みについて相談したい場合は、ご利用ください。

※申込方法は後日ご案内します

睡眠に対する考え方について

もう一つ、睡眠を良くするには

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

睡眠に対する向き合い方を変えてみる

例えば・・・

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

睡眠に対する向き合い方を変えてみる

思考を変えて・・・

思考



~~睡眠は朝まで
寝るべきもの~~

↓ 変換

途中で起きても
その後眠れれば問題ない

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

少しずつ考え方（思考）も変えていく（＝認知行動療法）

睡眠に対する向き合い方を変えてみる

■良くない考え方

- ・「〇時になったら布団に入るべき」「〇時間は寝るべき」と考えてしまう
(べき思考)
- ・何か予期せぬことが一つでも起こると（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（0か100か思考）

■良い考え方

- ・途中で起きてもそのあと眠れたら大丈夫
- ・眠気がきたときが眠るタイミング
- ・うまく眠れなかった日があっても、次の日〇〇すればリカバリーできる など

ご自身の睡眠に対する考え方を振り返り、調節していく

本日お話しすること

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

質問の紹介

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

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

おすすめの快眠アクションを毎週お届け

毎週定期的に
あなたにおすすめの
快眠アクションを
3つつお送りします

* 残りの期間中に計4回配信

* 3つ × 4回 = 12個おすすめ

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、あなたへの今週のルーティンをご提案させていただきます。

平日と休日の起床時間を2時間以内にする



起床時間を規則的にすることで、睡眠のリズムが整い、スッキリ起きられるようになります。反対に、3時間以上起床時間がずれてくると「時差ぼけ」状態に陥り、睡眠のリズムが崩れてしまいます。

1週間で1日、早く寝る日を設ける



日々忙しくしていると、睡眠時間は削られがちです。あらかじめ、早く寝る日を決めておき、リズムを整えるようにしましょう。1週間の真ん中にあたる水曜日や休日のいずれかに設けるのがおすすめです。

累積睡眠時間を増やす



1日1日の睡眠時間に捉われず、1週間や2週間単位で睡眠時間を確保する考え方が大切です。睡眠時間が短かった日があったとしても翌週にしっかり確保できれば問題ありません。

できる範囲で取り組んでみましょう！

こちらの冊子もご活用ください



快眠アクションを実施する際のポイント

①快眠アクションは自分流にアレンジする

例) 就寝3時間前までに夕食を済ませる

→3時間はムリ！でも2時間前は意識。消化に悪いものは避けよう！

②すべてできなくてもOK

数ある中から1つでも自分に合うものが見つけられたらOK

たまには冊子も参考に！

③たくさん試行錯誤をする

睡眠改善に特効薬はありません

ぜひこの機会にたくさんのチャレンジを！



進めるなかでつまづいてしまう場合は…

①個別相談会(任意)



研修では伝えられない内容や個別のお悩みに対して、1対1で行うオンラインの相談会です。
※申込方法は後日ご案内します

②質問箱



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、メンバーから返事が届きます。

③ポータルサイト



これまで寄せられたご質問への回答をご紹介します

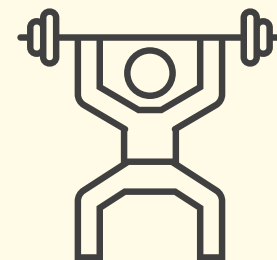
睡眠に関するお悩み別のガイドや快眠アクションを掲載しています。

個人ワーク（今後のアクションの検討）

本日の中間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、今後取り組むことを考えてみましょう！

※睡眠時間をもう少し伸ばしてみる、寝る前にリラックスできるように時間をつくるなど、なんでも結構です



QRコードにアクセスいただき回答をお願いします。

※youtubeの概要欄にリンクもあります

本日お話すること

1

睡眠レポートの見方

2

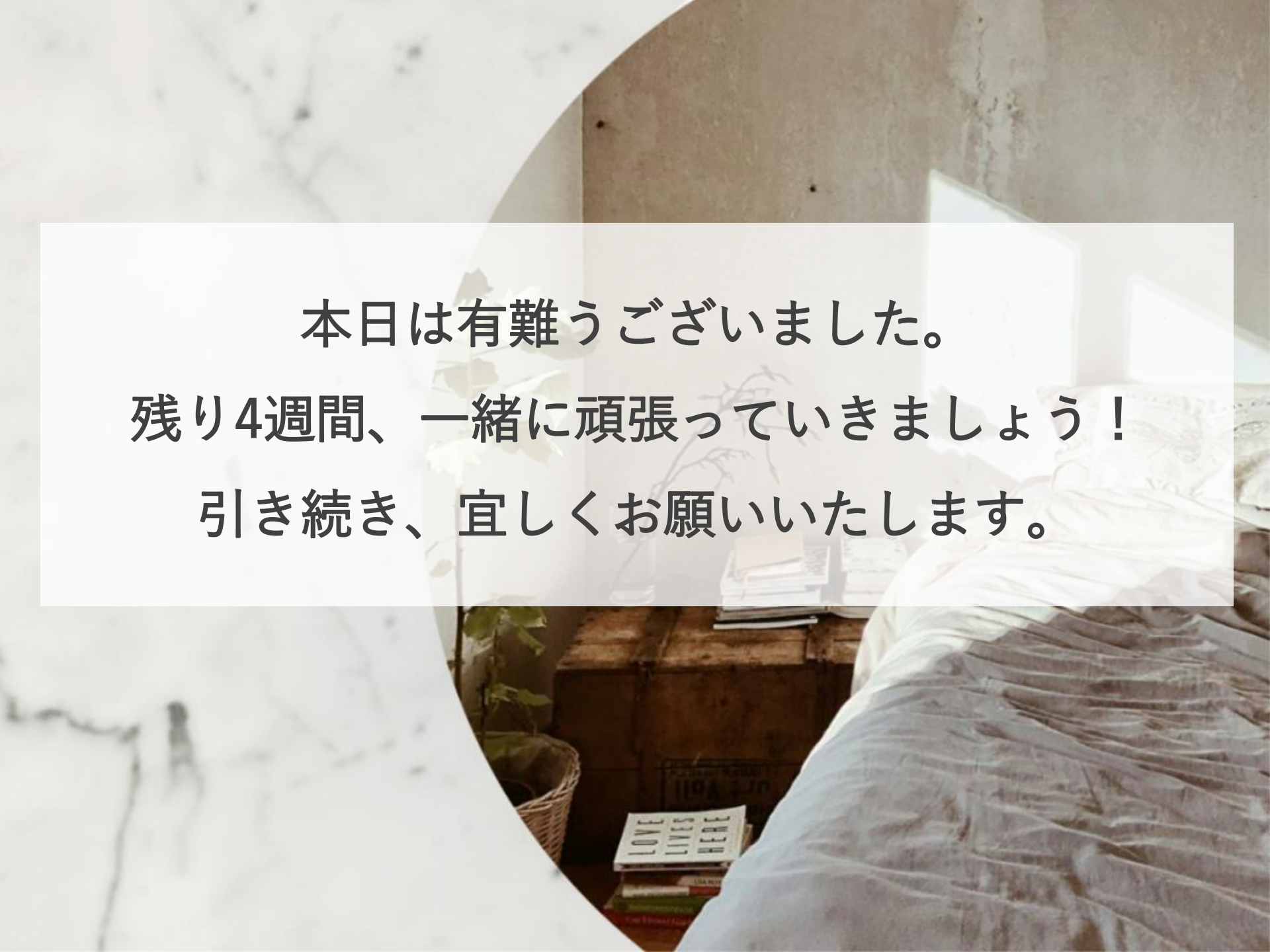
データからみる 良い睡眠をとるための方法

3

プログラム後半の進め方

4

質問の紹介

A circular frame showing a bedroom scene. In the foreground, a bed with a white sheet and a grey blanket is visible. To the left, a wooden nightstand holds a stack of books, including one with 'LOVE LIVES HERE' on the cover, and a small potted plant. The background shows a window with light coming through. The text is overlaid on a semi-transparent white rectangle in the center of the frame.

本日は有難うございました。
残り4週間、一緒に頑張っていきましょう！
引き続き、宜しくお願いいたします。

ご質問の紹介

ご質問：

自分に仮眠の必要性があるかがわかっていません。日中に眠気を感じてしまう場合のアクションリストに掲載されていることから、特段眠気がなければ不要でしょうか。（睡眠圧を踏まえても）

回答：

仮眠の必要性は個人差があるため、ご認識の通り、特段眠気がなければ無理に仮眠をとっていただく必要はありません。

睡眠圧の観点では、夕方以降に仮眠をとることがNGになりますので、そういった習慣が現在ないようでしたら、仮眠をとらなくても問題ありません。

ご質問の紹介

ご質問：

CO2濃度は今まで気にしていませんでした。換気としてどの程度窓を開けると有効などの目安はあるでしょうか（夏場・冬場は温度・湿度の問題もあるかと思えます）

回答：

お部屋や窓の大きさ、外の風の強さによって変わりますが、およそ5分～10分、窓を開けておくことが必要になります。

また、換気をする際には空気の流れを作ることも大事な要素になりますので、以下参考になるサイトをご紹介します。

■上手な換気の方法～住宅編～（ダイキン工業株式会社ホームページ）

<https://www.daikin.co.jp/air/life/ventilation>

加えて、通販サイトで販売されているCO2濃度計を部屋に設置すると、どのくらい窓を開ければよいのか数値で分かるようになりますのでおすすめです。

ご質問の紹介

ご質問：

朝目が覚めてしまったら、そのまま布団でゴロゴロするのがいいか、それとも起きてしまったほうがいいのか。

回答：

もし、そのあと眠れそうにない場合は、そこで起きてしまうことをおすすめします（眠れない状態でお布団に居続けることがストレスに繋がってしまうためです）。

その後、活動をして眠気を感じるようであれば仮眠を適宜挟むようにしましょう。

ご質問の紹介

ご質問：

0時から7時に就寝した時と、2時から9時に就寝した時で、同じ7時間なのに前者の方が目覚めが良い気がするが、この違いの理由は为什么呢？

回答：

こちらは、ご自身の睡眠特性（朝型や夜型と呼ばれるもの）によるものが理由の一つと考えられます。

例えば朝型の場合は、早寝早起きによって体内時計を調整するのが得意なタイプです（夜型であれば遅寝遅起き、中間型であれば朝型と夜型の中間）。

T様の場合は、朝型もしくは中間型の睡眠特性をお持ちのため、0時から7時に就寝、起床した方が身体に負担なく休めているものと考えられます。

ご質問の紹介

ご質問：

中途覚醒に慣れてしまっていて気にしないようになってきているが問題ないかどうか。

回答：

ご質問ありがとうございます。
結論としては問題ありません。

中途覚醒があっても睡眠の質に問題がない場合も多くありますし、過度に気にするあまり寝つきに影響が出たり、睡眠に対する苦手意識をもってしまったりすることにも繋がってしまいます。

そのため現在ご認識されている通り、中途覚醒をあまり気にしないようになってきている点は問題ありません。
ただし、もし日中の生活習慣や寝る前の行動で、よく出来そうなところがありましたら取り組んでみるのも一つの考え方になりますので、ご参考ください。

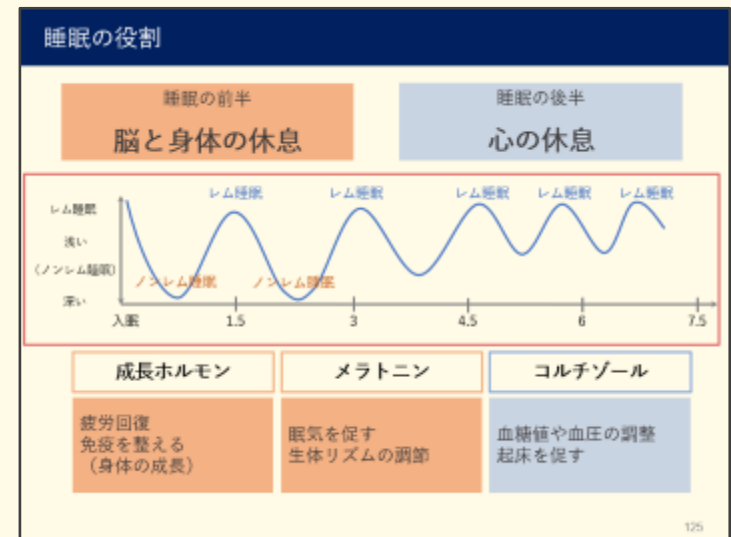
ご質問の紹介

ご質問：

中途覚醒をして再び入眠した場合、睡眠カーブは一旦ゼロクリアされるのか？
それとも覚醒時点から継続されるのか？

回答：

睡眠は、眠りはじめから3時間に深い睡眠が出現して、徐々に朝に近づくにつれて浅くなり、起きる準備に身体はシフトしていきます。



途中起きた際には（起きた時間にもよりますが）、前半の深い睡眠は既に出た後になりますので、その後に再入眠をしたとしても深い睡眠が出現することは少ないです。

再入眠をした以降は、主にレム睡眠が出現して、心の整理やストレスの解消がされるようになります。