

旭化成の皆様へ

睡眠改善プログラム 初回研修

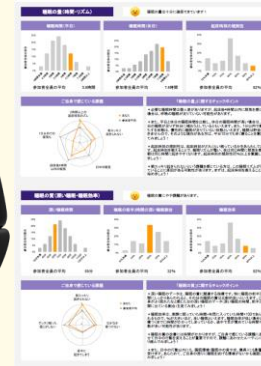


ニューロスペースについて

睡眠セミナー



睡眠改善プログラム



150社・3万人以上のサービス利用実績



本日お話しすること

1

プログラムの流れ

2

睡眠の役割と今日から使える睡眠の技術

3

Fitbitの設定と見方について

【お願い】

本動画をご覧いただいたあとは、研修を踏まえての個人ワーク（要提出）に取り組んでいただきます。youtubeの概要欄、または初回メールにありますリンクより、ワークシートへアクセスいただき、回答（提出）をお願いいたします。

※ワークシートに関する解説は、本動画のパート3の最後に解説しております。

2. 睡眠の役割と今日から使える睡眠の技術

2-1

睡眠の役割について

2-2

<日勤・日専向け> 今日から使える睡眠の技術

2-3

<交替勤務向け> シフト勤務時における睡眠のポイント

2. 睡眠の役割と今日から使える睡眠の技術

2-1

睡眠の役割について

2-2

<日勤・日専向け> 今日から使える睡眠の技術

2-3

<交替勤務向け> シフト勤務時における睡眠のポイント

2. 睡眠の役割と今日から使える睡眠の技術

2-1

睡眠の役割について

2-2

<日勤・日専向け> 今日から使える睡眠の技術

2-3

<交替勤務向け> シフト勤務時における睡眠のポイント

Youtubeの概要欄に目次のリンクをつけていますのでご活用ください
(全編を通して見ていただくとより理解が深まります)

本日本話すること

1

プログラムの流れ

2

睡眠の役割と今日から使える睡眠の技術

3

Fitbitの設定と見方について

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

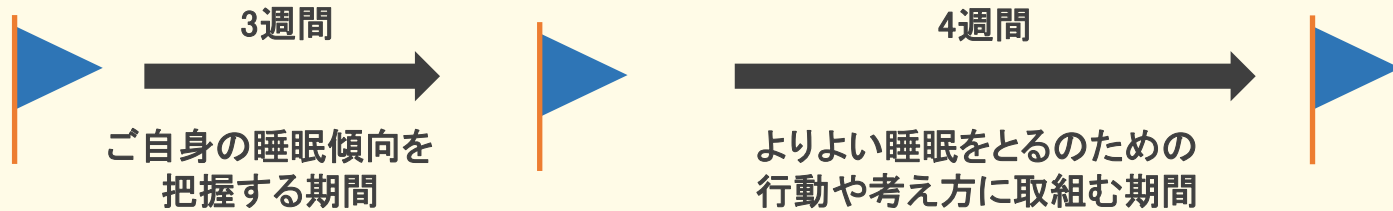


プログラムの流れ

11月6日(金)

睡眠計測 (約7週間)

12月25日(月)朝まで



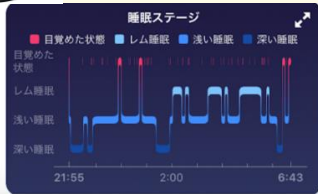
レポート

Fitbitで計測開始

中間研修(動画配信)

サポートツール

最終レポート



あなたにおすすめの今週のルーティン

あなたの睡眠データターゲットをもとに、あなたへの最適なルーティンをご提案させていただきます。

平日と休日の両方とも2週間以内にする

1週間以内、早く目を覚ませる

睡眠継続時間を短くする

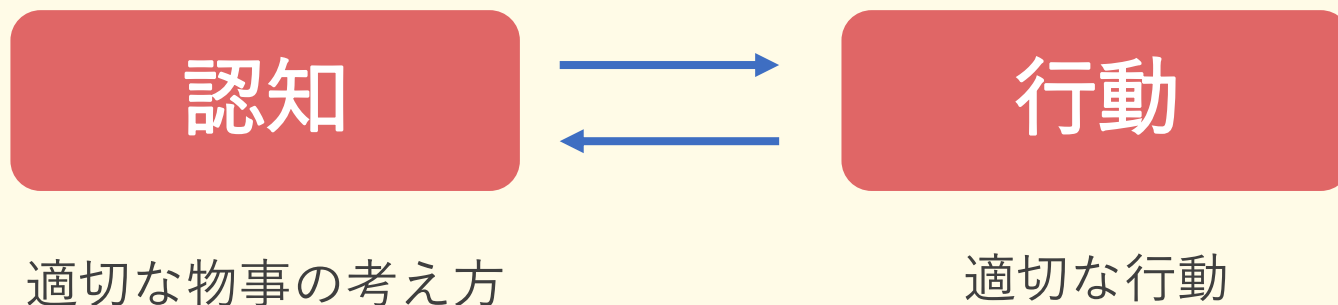


睡眠を良くするために

本プログラムでは「**認知行動療法**」に基づき、
ご自身の睡眠と向き合ってください。改善のサポートをします。

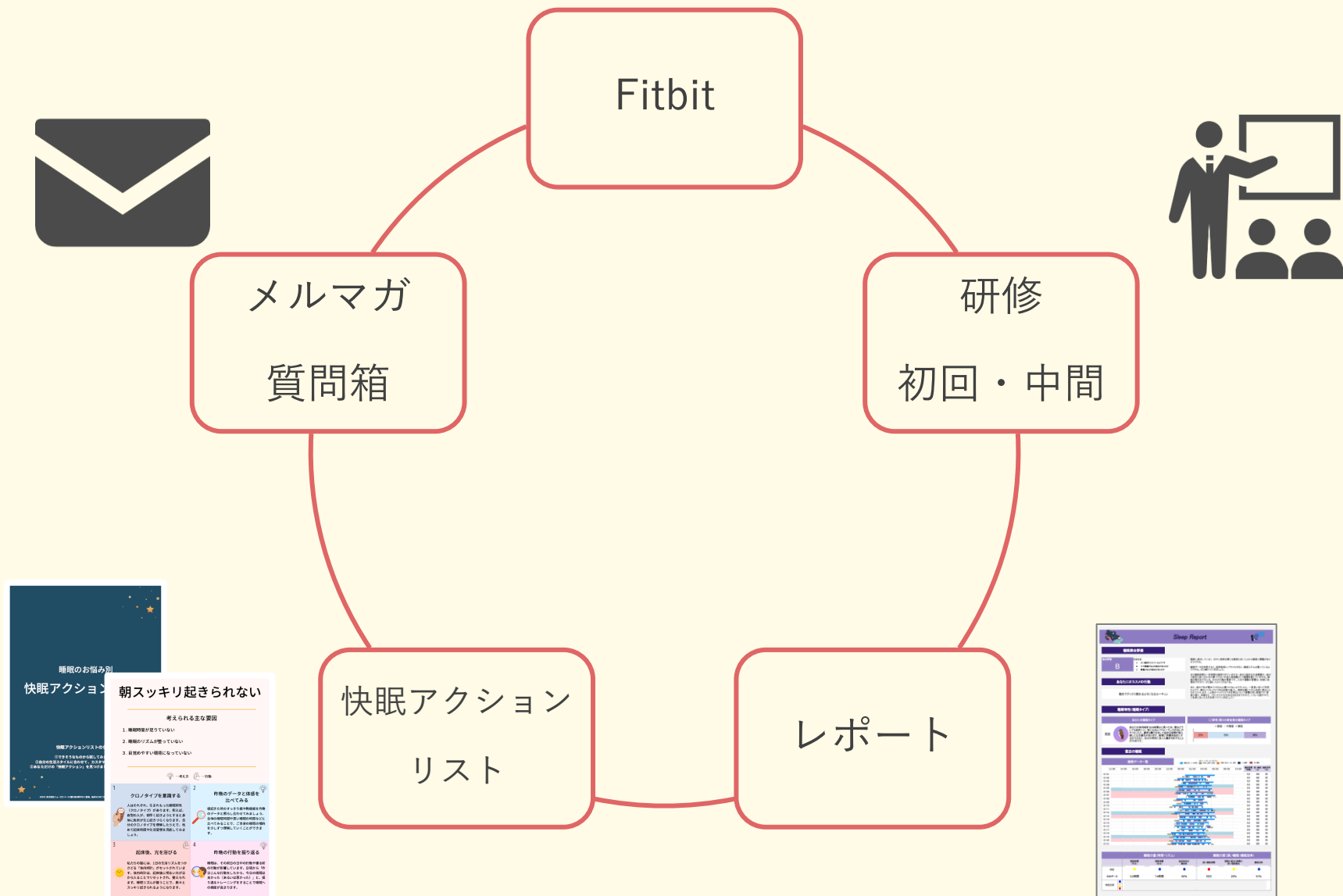
認知行動療法とは

現在生じている課題を具体的にし、**考え方や行動などの変えやすい部分**
から少しずつ変えていくことで課題の解決を目指す心理療法です。



睡眠をより良くするには、ご本人の考え方や行動を変えていく必要があります！
ぜひ一緒に見直していきましょう！

プログラムで活用するツール





Fitbit

- ・睡眠を可視化するための計測デバイスです
- ・7週間にわたって計測を頂きます

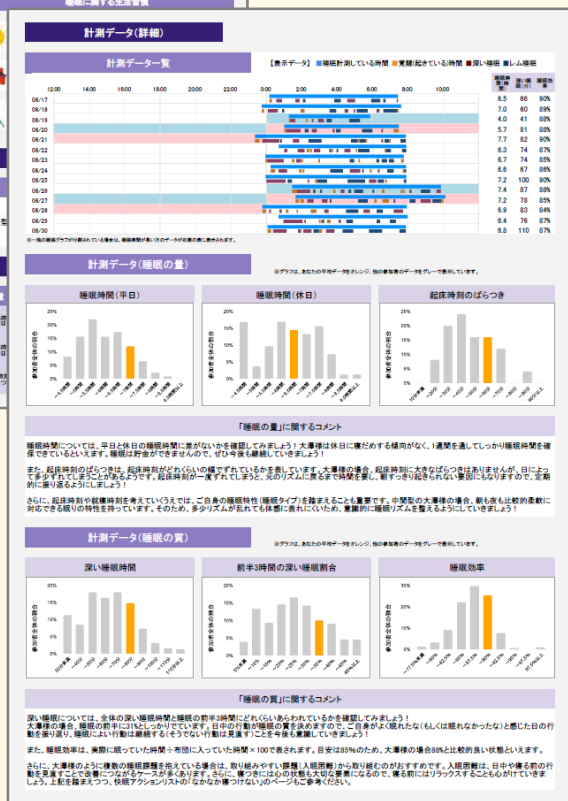
研修動画

- ・プログラム開始時のタイミングと、2週間が経過したタイミングで研修動画を配信します
- ・初回研修：プログラムの流れやFitbitの見方、睡眠の基礎知識など
- ・中間研修：レポートの見方や今後の取り組み方について

レポート



- 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タイプ、睡眠課題についてフィードバック
- プログラムに参加している参加者の全体傾向も掴むことが可能



快眠アクションリスト

- 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）をご紹介します



朝スッキリ起きられない

考えられる主な要因

1. 睡眠時間が足りていない
2. 睡眠のリズムが整っていない
3. 目覚めやすい環境になっていない

---考え方 ---行動

<p>1 クロノタイプを意識する</p> <p>人はそれぞれ、生まれもった睡眠特性（クロノタイプ）があります。例えば、夜型の人が、朝早く起きようとすると身体に負担が生じ起きづらくなります。自分のクロノタイプを理解したうえで、改めて起床時間や生活習慣を見直しましょう。</p>	<p>2 昨晚のデータと体感を比べてみる</p> <p>朝起きた時のすっきり感や熟睡感を昨晚のデータと照らし合わせてみましょう。全体の睡眠時間や深い睡眠の時間などと比べてみることで、ご自身の睡眠の傾向を少しずつ理解していくことができます。</p>
<p>3 起床後、光を浴びる</p> <p>私たちの脳には、1日の生活リズムをつかさどる「体内時計」がセットされています。体内時計は、起床後に明るいうちが目から入ることでリセットされ、整えられます。睡眠リズムが整うことで、段々とスッキリ起きられるようになります。</p>	<p>4 昨晚の行動を振り返る</p> <p>睡眠は、その前日の日中の行動や寝る前の行動が影響しています。日頃から「昨日こんな行動をしたから、今日の睡眠は良かった（あるいは悪かった）」と、振り返るトレーニングをすることで睡眠への感度が高まります。</p>

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



- メール内に質問箱（アンケート）のURLを設置
- 普段から疑問に思っていることやお悩みを書きこんで頂けたらお答えします（お名前の記載は任意）

本日本話すること

1

プログラムの流れ

2

睡眠の役割と今日から使える睡眠の技術

3

Fitbitの設定と見方について

2. 睡眠の役割と今日から使える睡眠の技術

2-1

睡眠の役割について

2-2

<日勤・日専向け> 今日から使える睡眠の技術

2-3

<交替勤務向け> シフト勤務時における睡眠のポイント

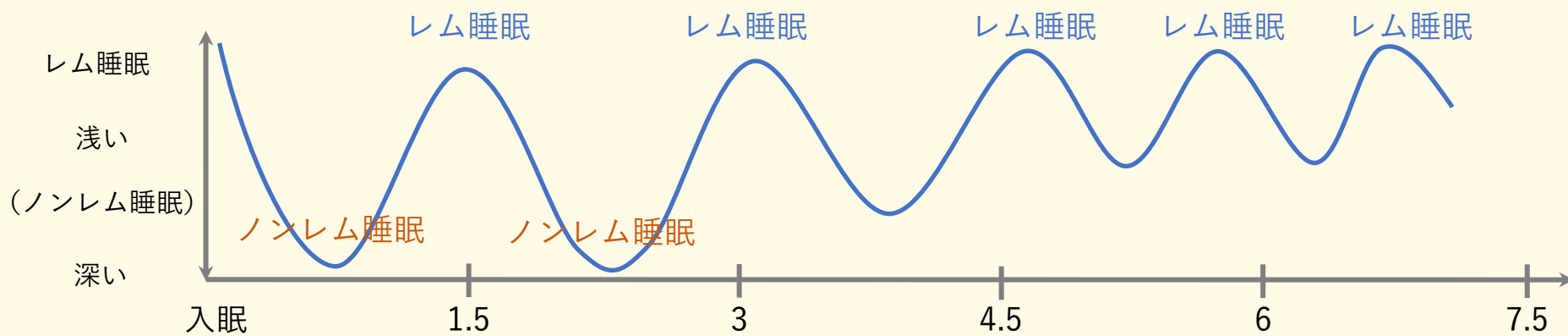
睡眠の役割

睡眠の前半

脳と身体の休息

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
生体リズムの調節

コルチゾール

血糖値や血圧の調整
起床を促す

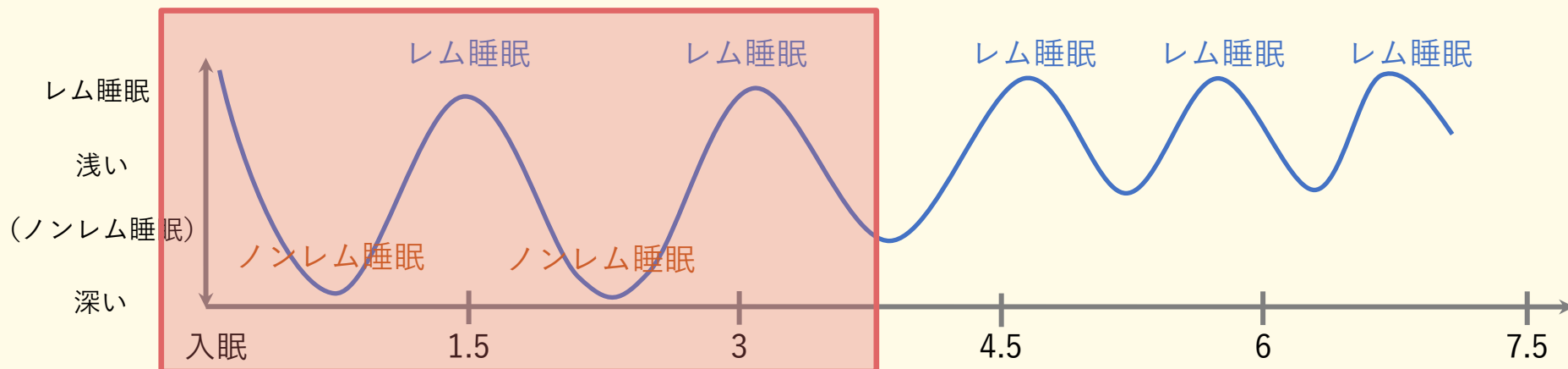
睡眠の役割

睡眠の前半

脳と身体の休息

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
生体リズムの調節

コルチゾール

血糖値や血圧の調整
起床を促す

よくいただくお悩みやご質問

長く寝ても疲れが取れない

睡眠の質を上げたい

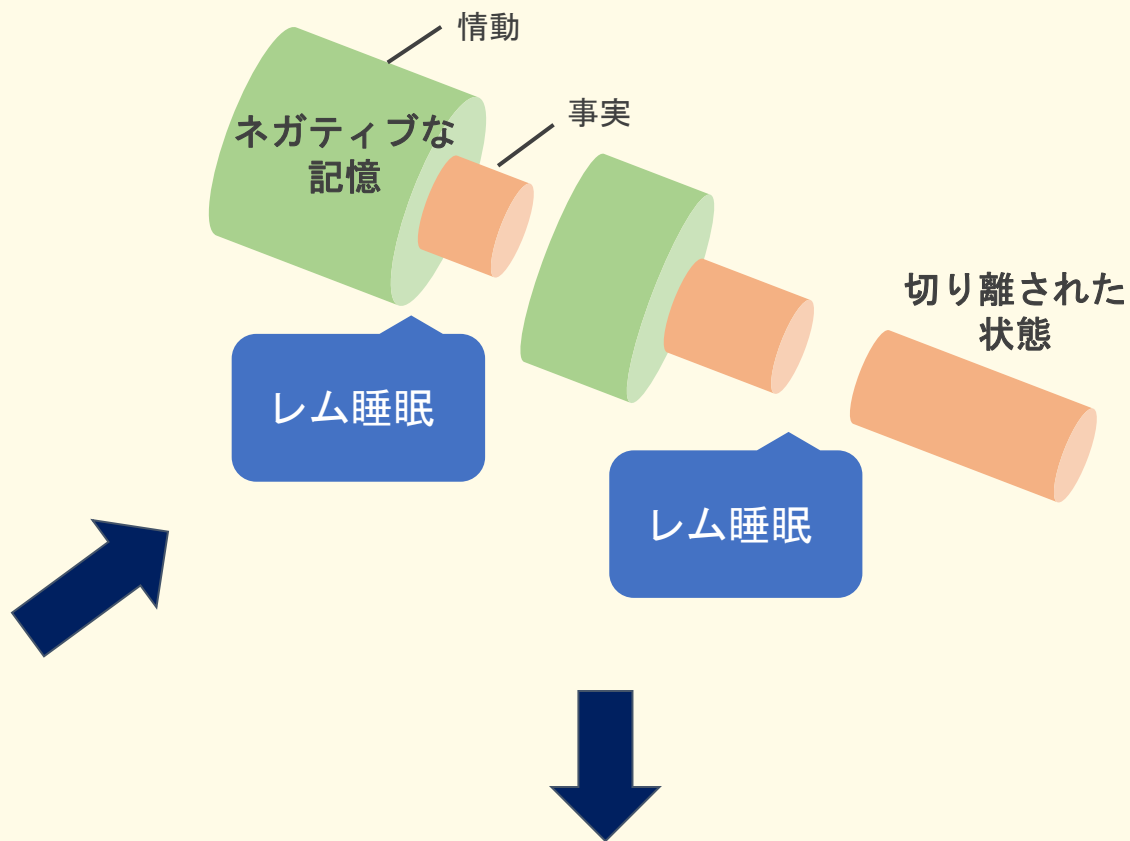
短時間でもより休まる方法がありますか？

考え方

まずは、入眠～前半3時間の睡眠を質の高いものすることを意識

睡眠の役割

仕事で失敗した
(事実)
気持ちが落ち込む
(情動)

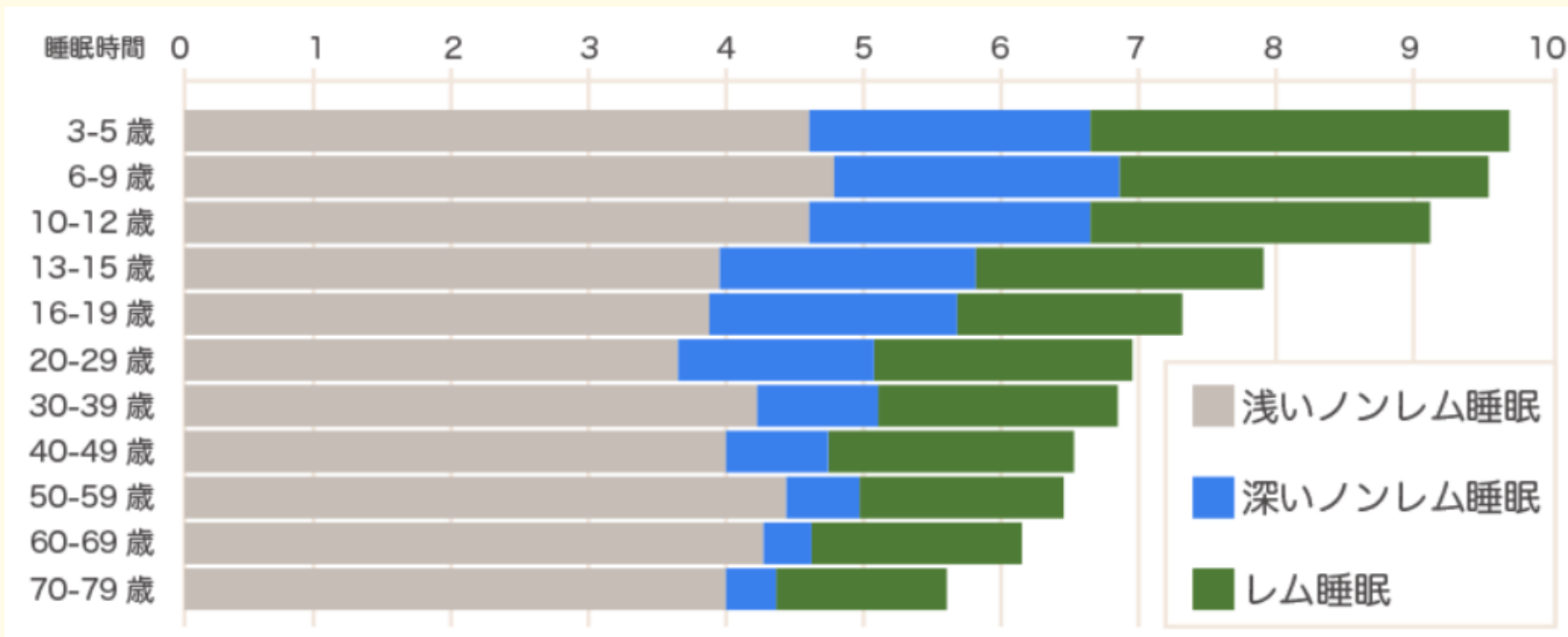


心のメンテナンス
事実に向き合えるようになる

睡眠は変化する

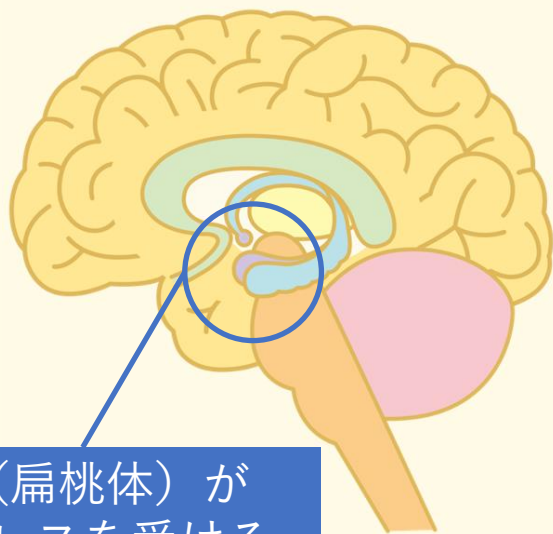
適切な睡眠時間・質は年齢によって**変化**する

(必要な睡眠時間は、年齢を重ねるほど少なくなる。
中途覚醒も増え、目覚めるのも早くなる)



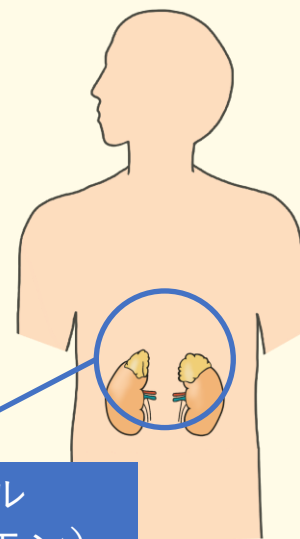
本プログラムを通して、
ご自身の最適睡眠時間も探索していきましょう

睡眠時間が不足すると…



脳（扁桃体）が
ストレスを受ける

- ・ 怒りっぽくなったりミスが増えたりする
- ・ 自律神経やホルモンバランスが乱れ、メンタル不調が起こりやすくなる



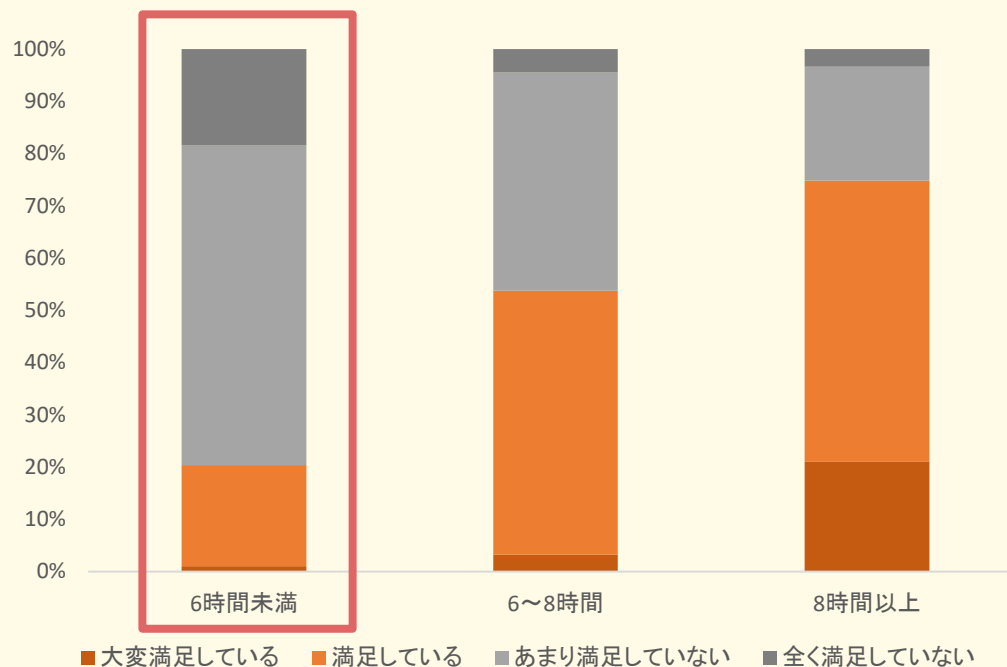
コルチゾール
(ストレスホルモン)
が過剰に分泌

- ・ 血圧や血糖値の上昇、免疫力の低下が起こる
- ・ 不眠症、生活習慣病の一因になりやすい

睡眠時間について

ある会社での調査（弊社取得アンケートより n=3,689）

平日の睡眠時間×睡眠満足度



睡眠時間が6時間未満だと睡眠に満足していない割合が低い

2. 睡眠の役割と今日から使える睡眠の技術

2-1

睡眠の役割について

2-2

<日勤・日専向け> 今日から使える睡眠の技術

2-3

<交替勤務向け> シフト勤務時における睡眠のポイント

はじめにお伝えしておきたいこと

■睡眠は技術

睡眠は先天的な能力ではありません。誰でも技術を習得すれば、睡眠を一定程度コントロールし、よい眠りを手に入れることができます。

また、表面上のテクニックだけでなく、**身体メカニズム**まで押さえておくと、よりご自身の睡眠に対する解像度が高まります。

■本日紹介する技術をすべて行う必要はありません

ご自身に合うものを選んで、まずは**お試し感覚**で始めてみましょう。

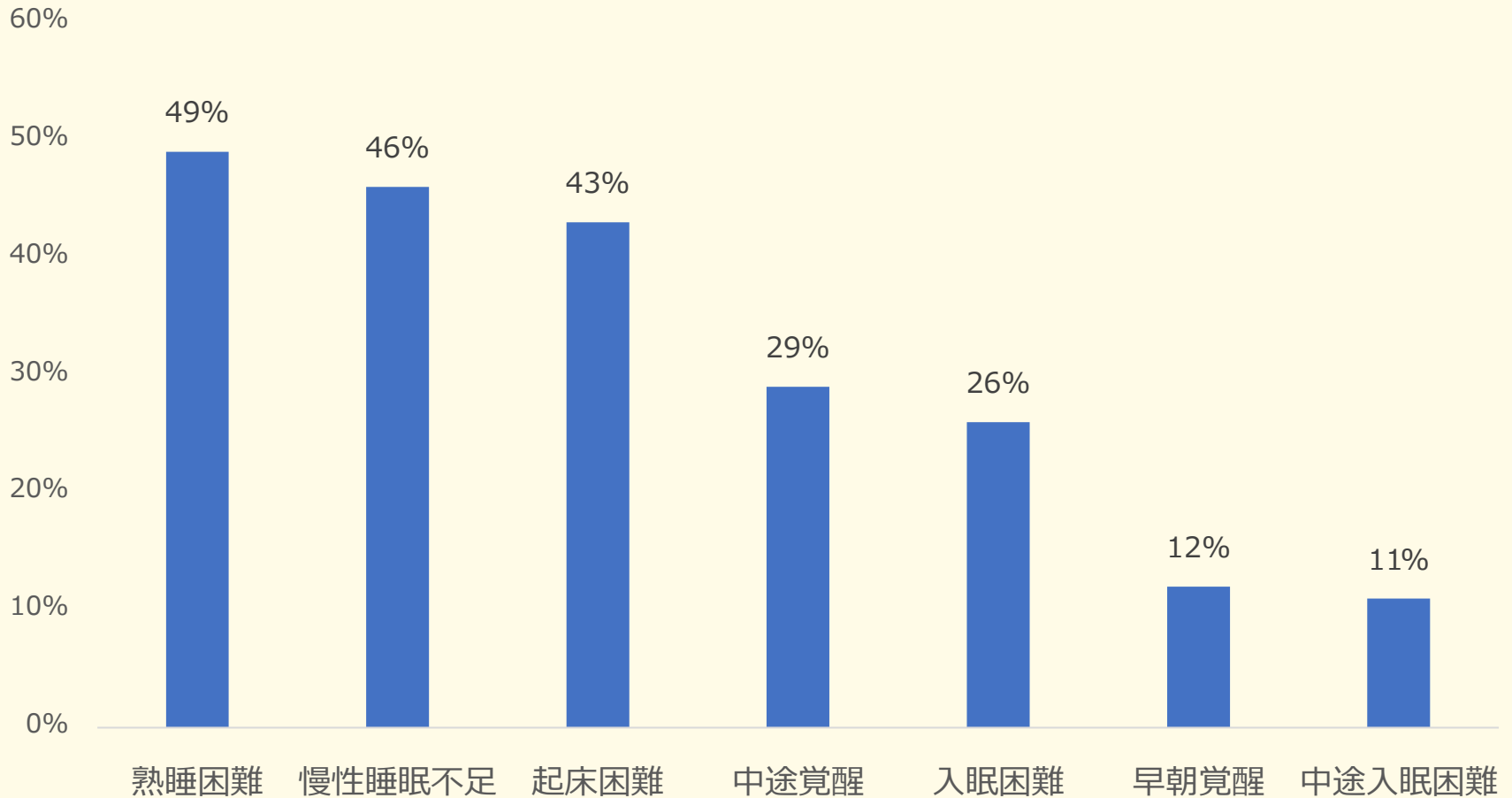
■繁忙に合わせて調整を

お仕事やご家庭の都合で出来ない日、やらない日があっても問題ありません！
大事なのは、技術を習得して**いつでも引き出しから取り出せる状態**にしておくことです。

ビジネスパーソンの睡眠課題

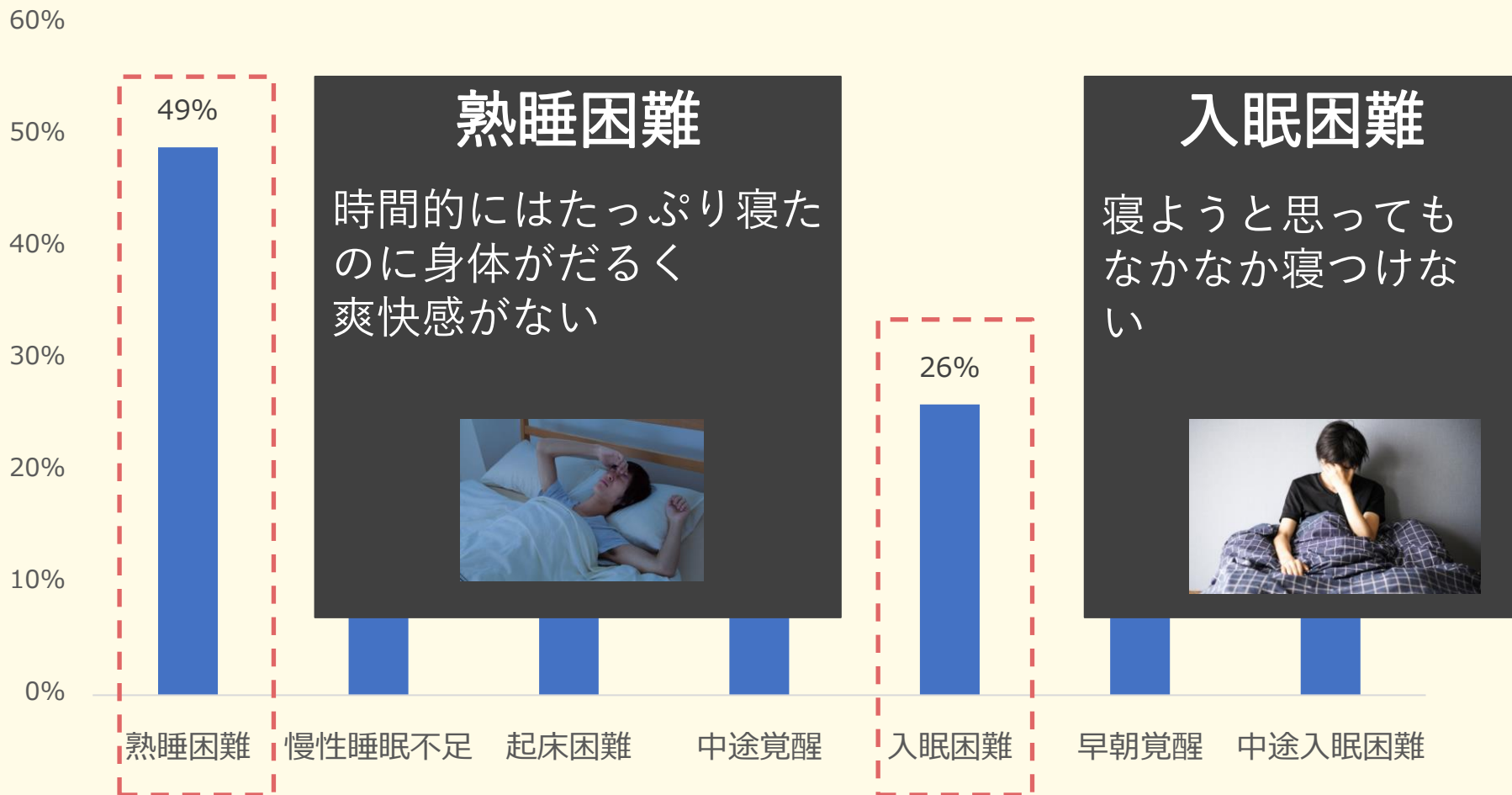
ビジネスパーソンの睡眠課題別割合

各課題の症状に対して「毎日」「週3回以上」「週1~2回」と回答した割合の合計 (N=504)



ビジネスパーソンの睡眠課題別割合

各課題の症状に対して「毎日」「週3回以上」「週1~2回」と回答した割合の合計 (N=504)

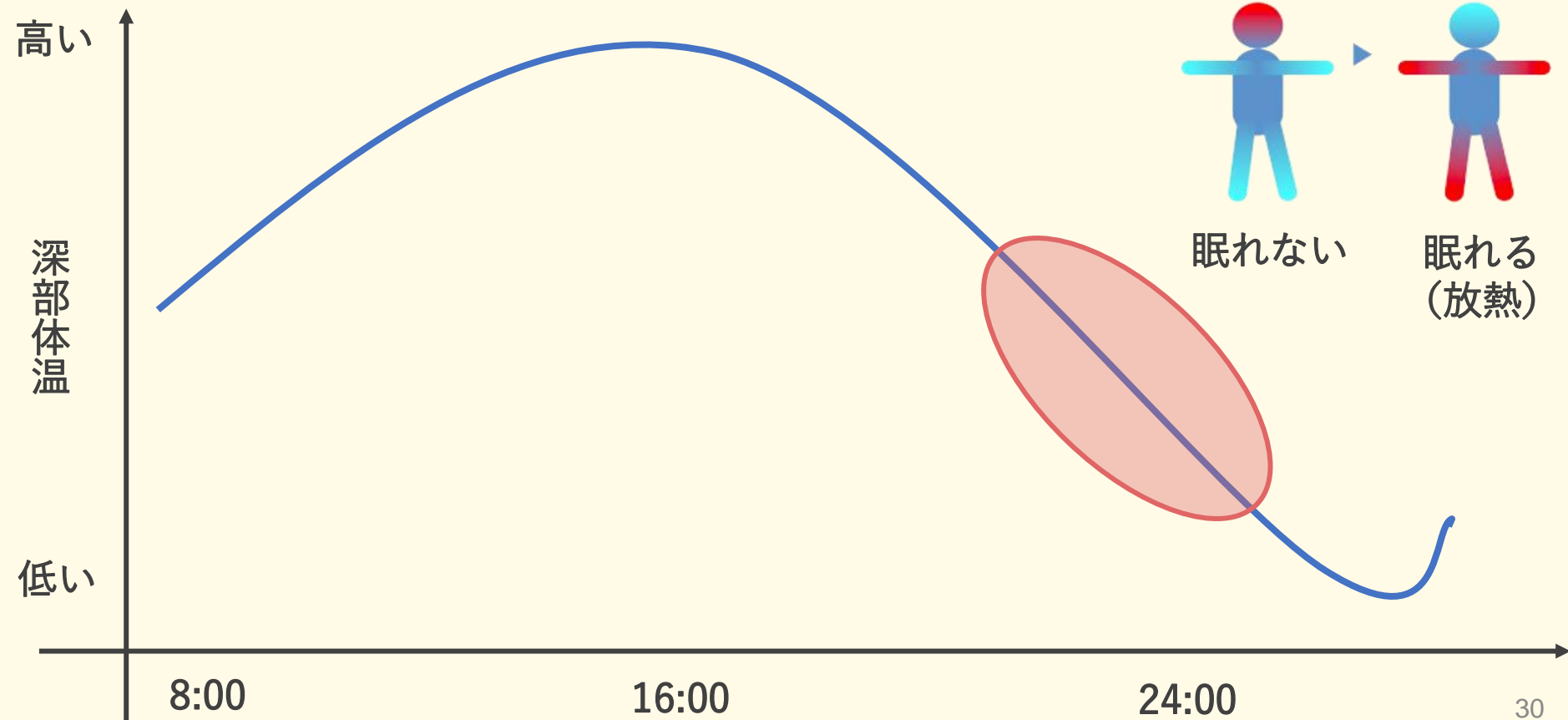


1. 深部体温のコントロールが上手くできていない
2. 眠るための環境が整っていない
3. 眠るための身体の準備ができていない

深部体温のコントロールについて

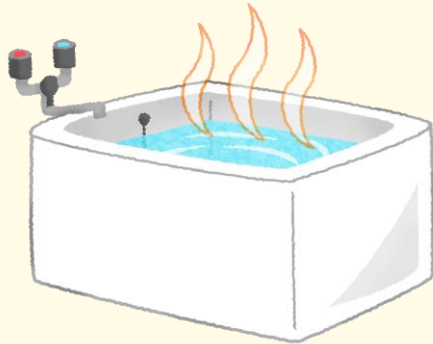
深部体温って？

1. 身体の内側の温度(内臓や脳の温度)
2. 起床から11時間後に最高、22時間後に最低になる
3. 下がる時に眠りにつきやすい



深部体温のコントロールに有効な3つのアクション

お風呂



食事

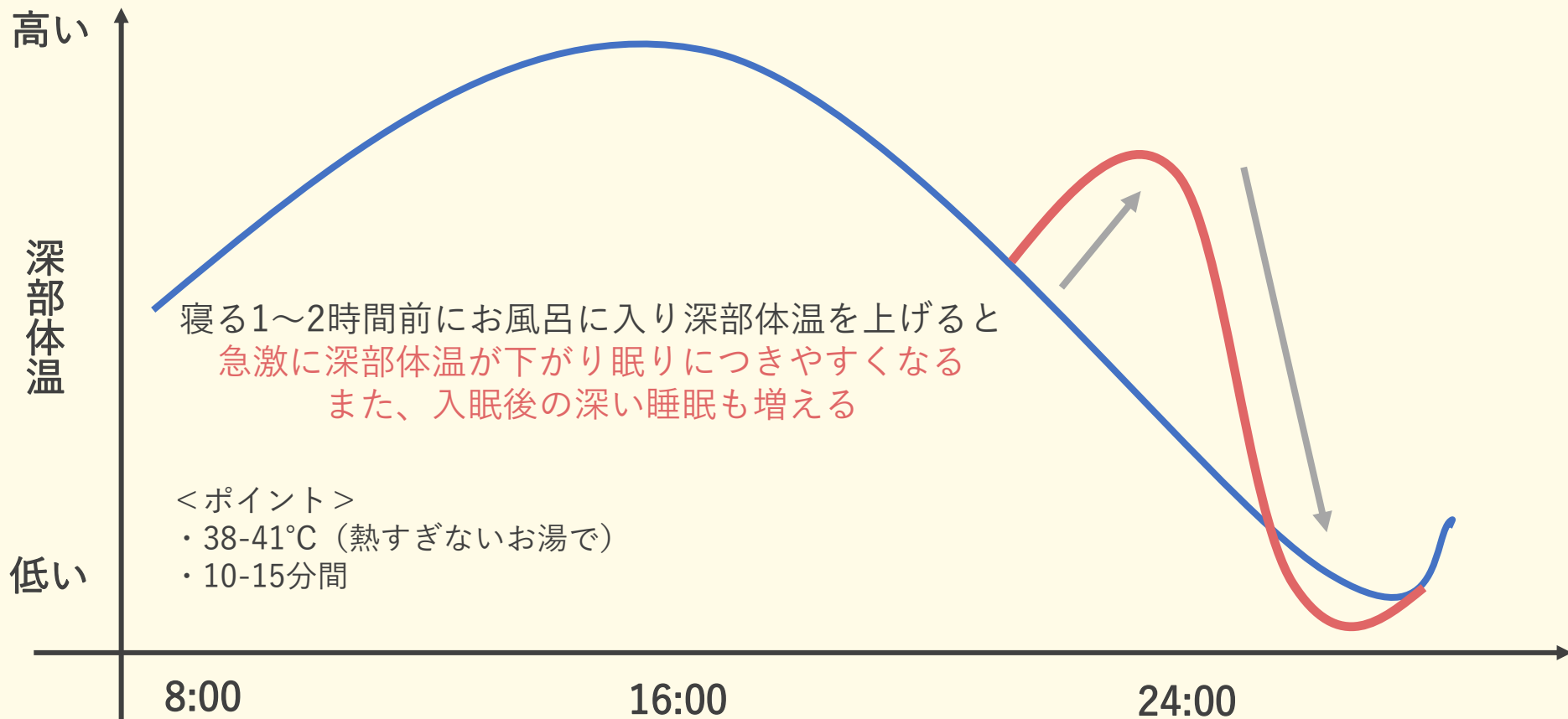


運動

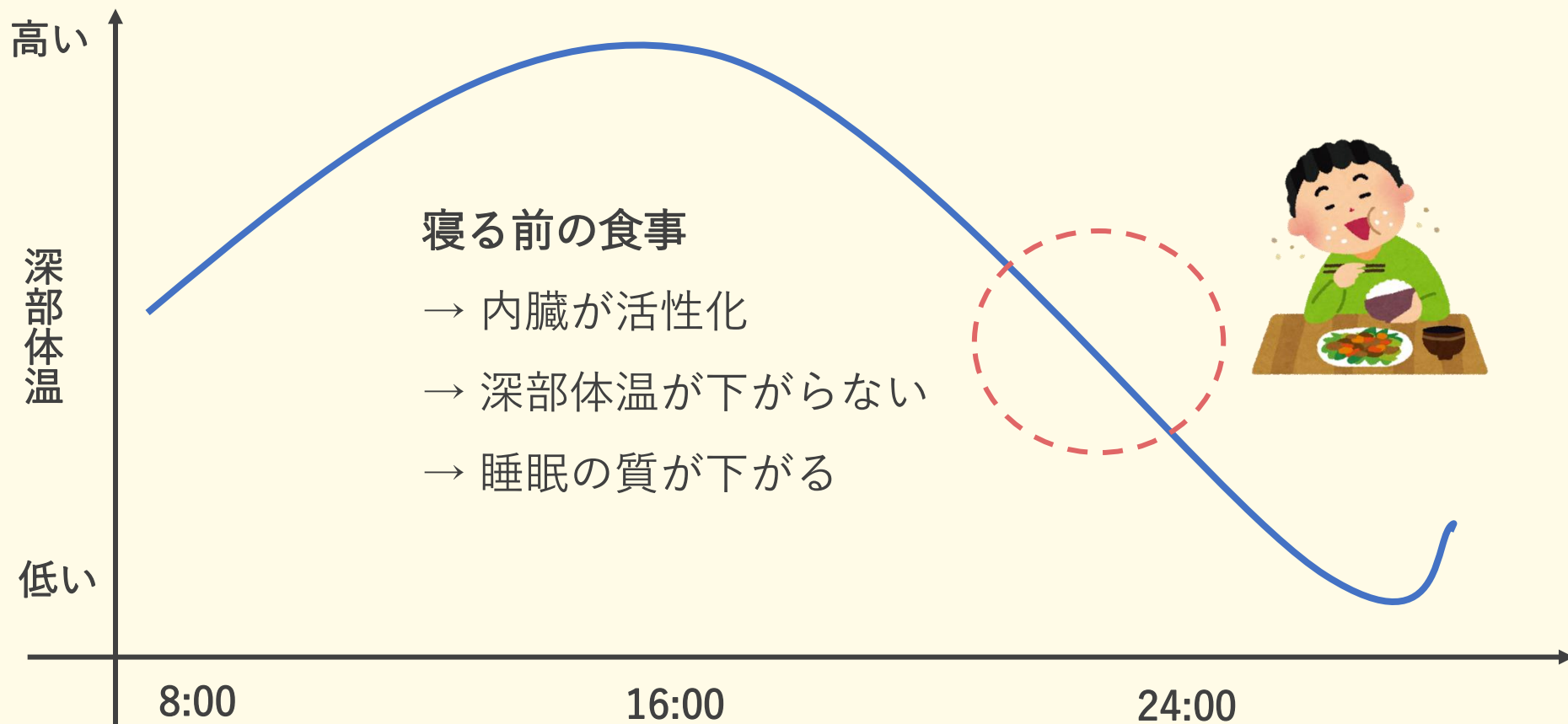


「深部体温のコントロール」

寝る1~2時間前にお風呂に入る



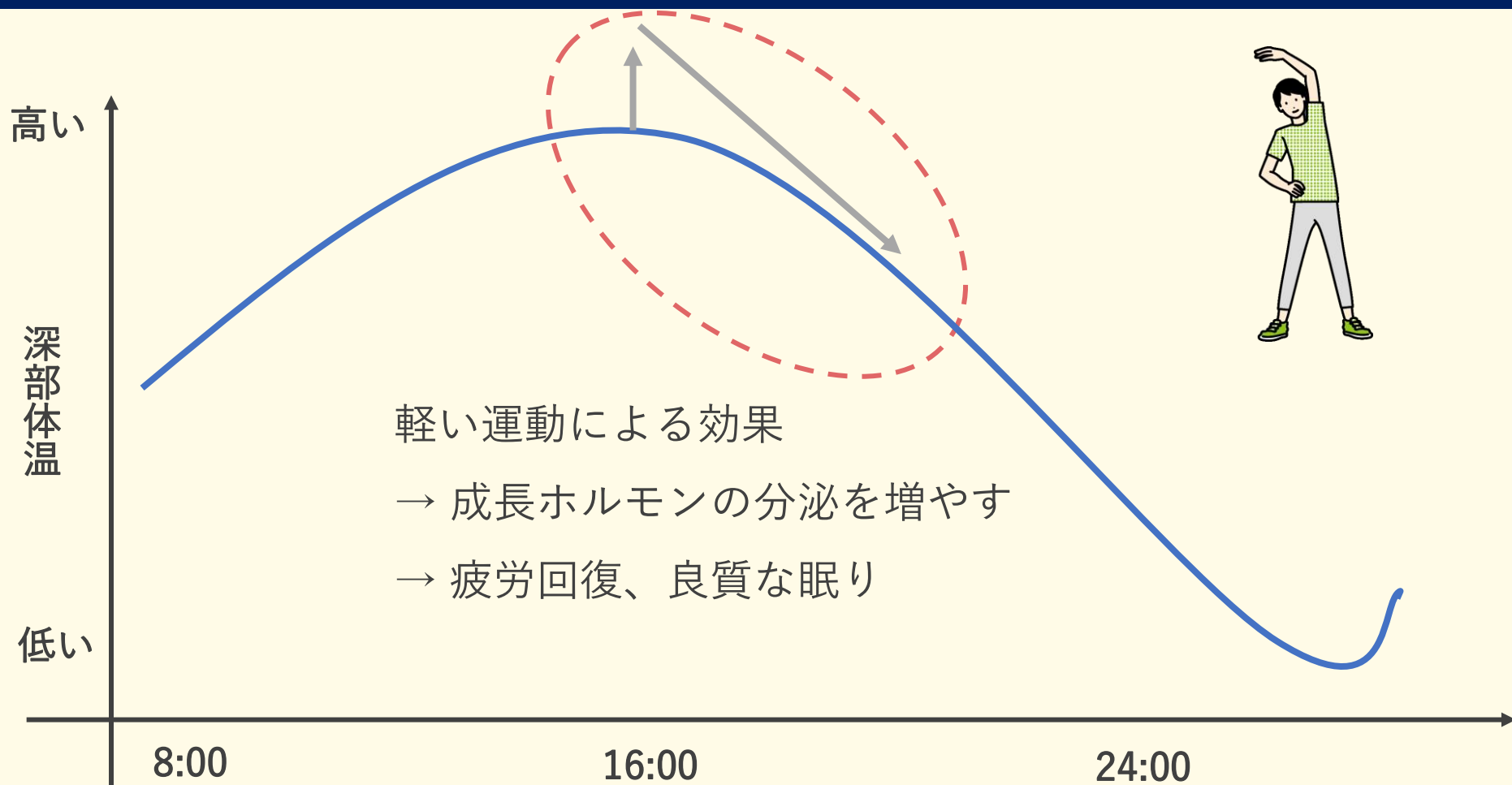
睡眠の技術②食事



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)

睡眠の技術③運動



夕方～寝る3時間前までの適度な運動も睡眠に効果的
(深部体温がピークの際に実施するとより効果的、反対に寝る前は×)

「光の使い分け」

寝るとき
オレンジ



起きるとき
白

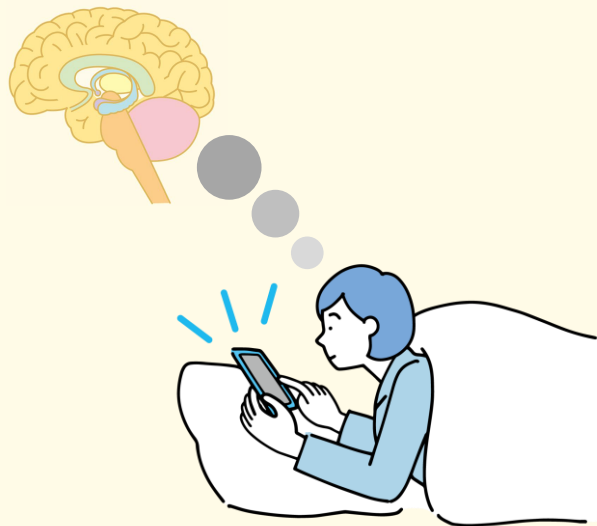


寝る前に**メラトニン**の分泌を阻害させない
→ベッドでのスマホやテレビ、PCはなるべく控える

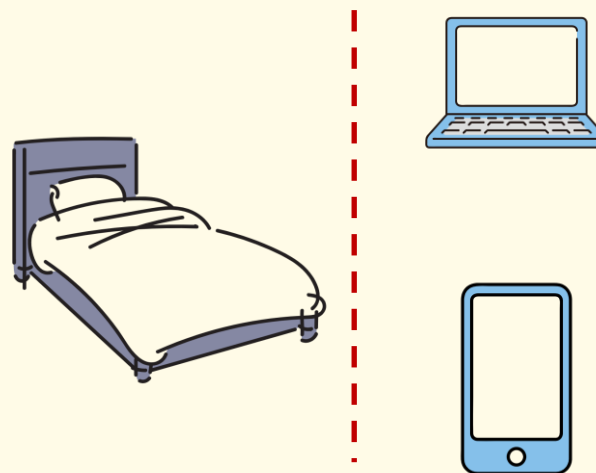
「正しい記憶」

ベッドで眠りに関係のないことをしない

脳の記憶：
ここは眠る場所ではない！ ❌



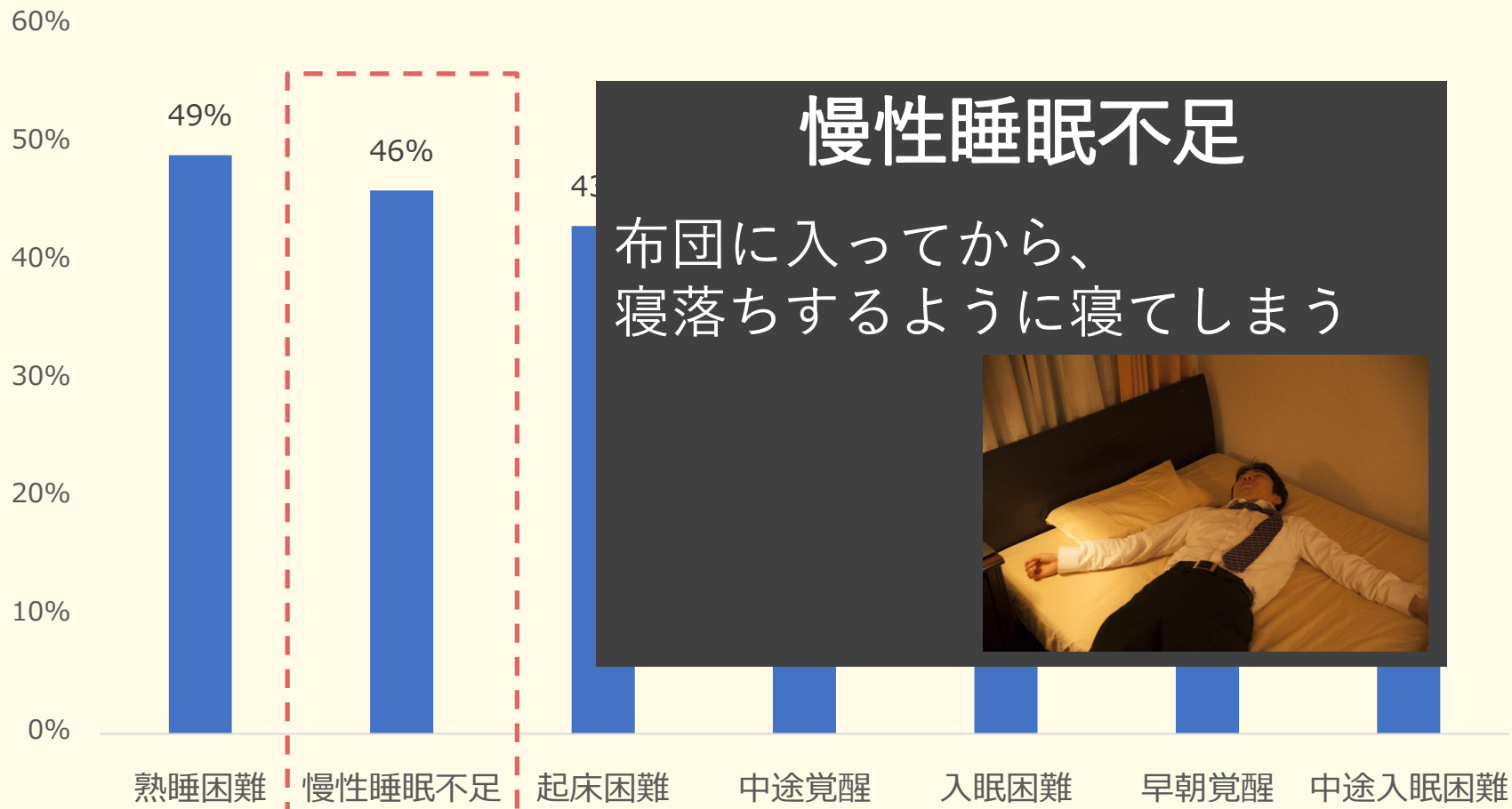
眠りのスタートライン



眠気を感じてからベッドに入り、
「**ベッド = 睡眠**」の記憶をつくる

ビジネスパーソンの睡眠課題別割合

各課題の症状に対して「毎日」「週3回以上」「週1~2回」と回答した割合の合計 (N=504)



睡眠の技術⑥最適睡眠時間をチェックする

1. 平日と休日で**2時間以上**起床時間がずれていないか？
2. 起きてから**4時間**の間に眠気を感じないか？
3. 夜に**自然と**眠気を感じるか？

最適な睡眠時間は**人によって異なります**

※ショートスリーパーの人は稀（100人に1人以下）

睡眠時間が不足気味の方は、
平日+**10分**でも良いので睡眠時間を確保するようにしましょう！

「パワーナップ」

戦略的に仮眠を利用する

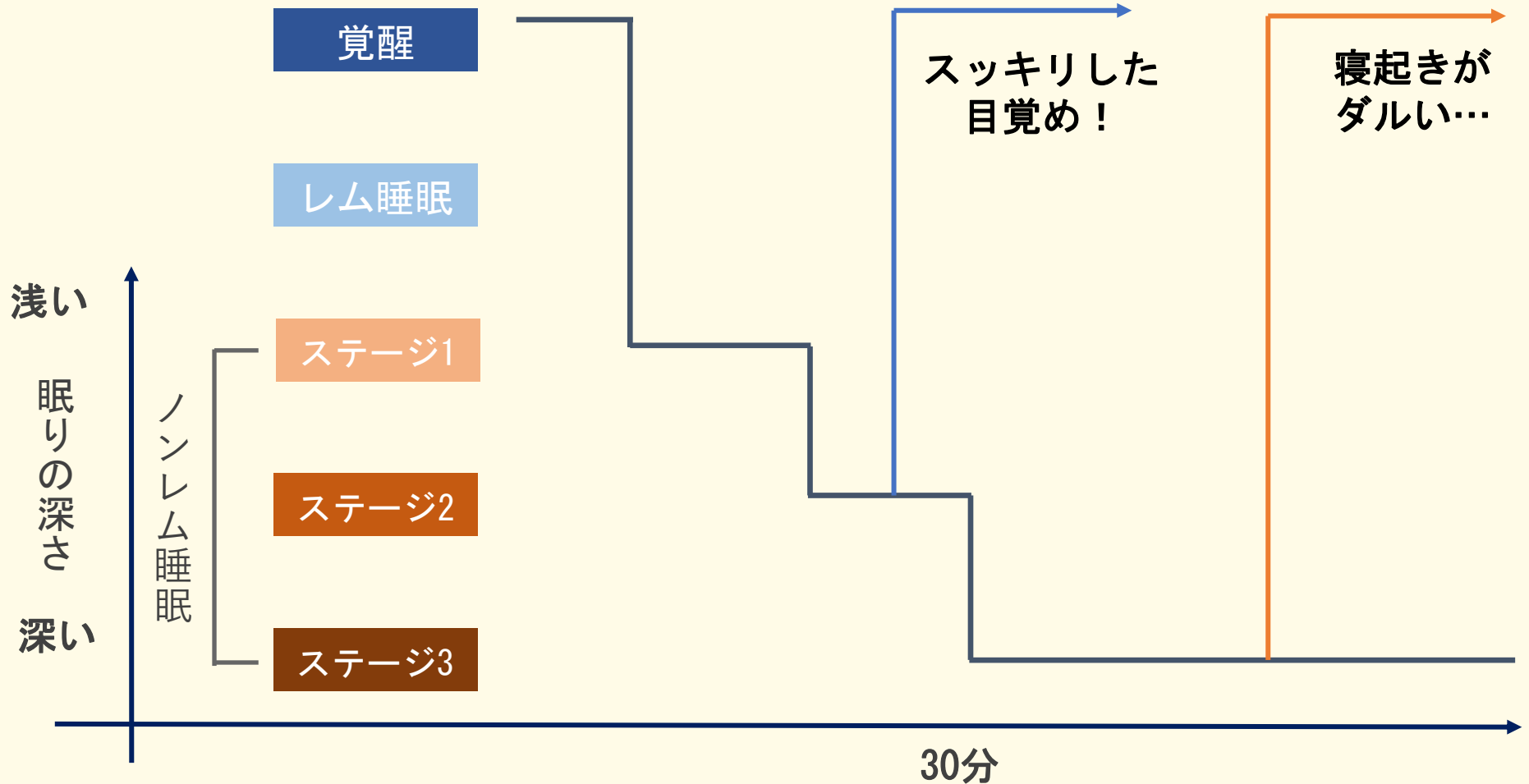


睡眠の技術⑦戦略的に仮眠をとる

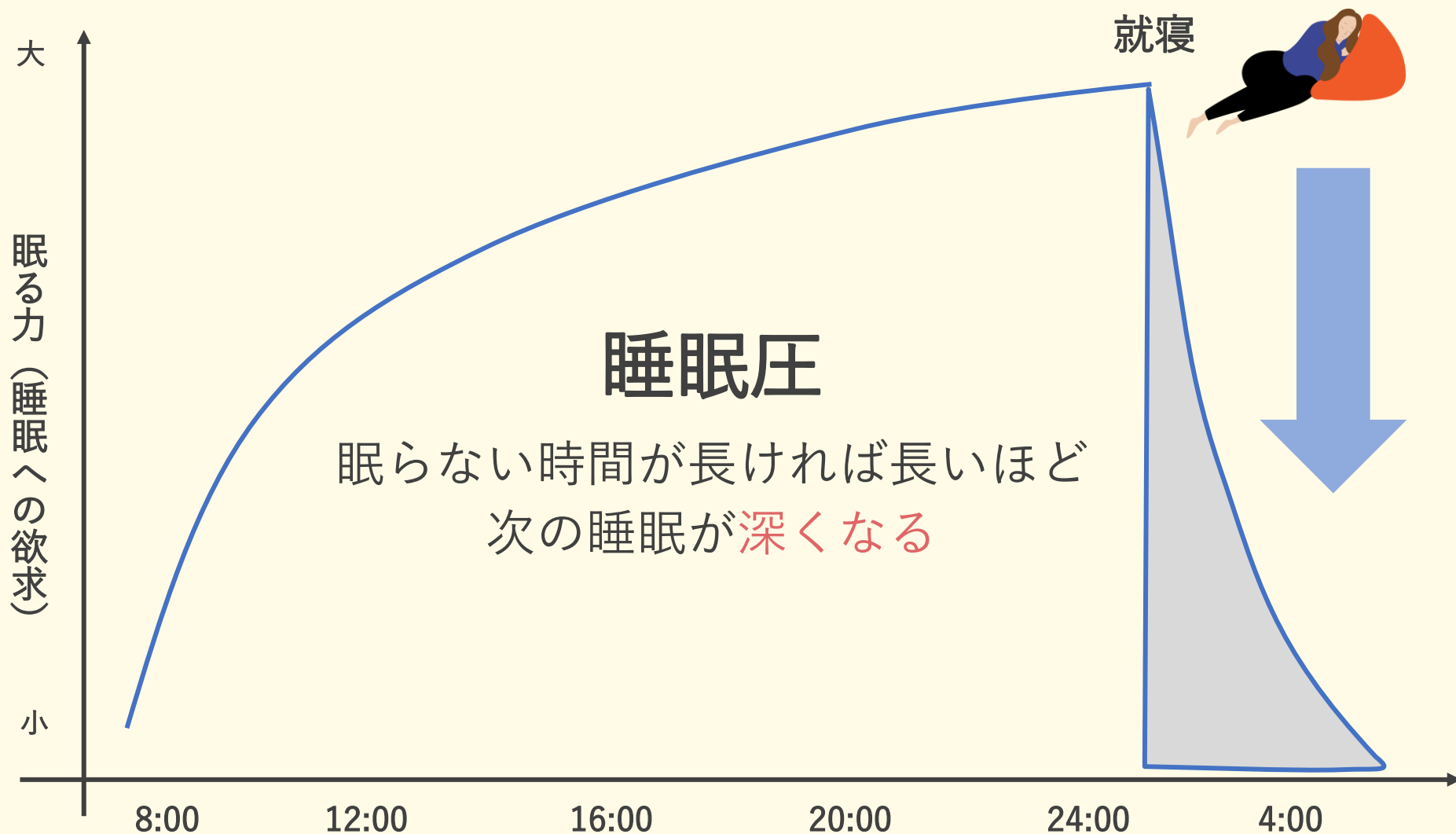
1. 起床から6-7時間後のタイミング
2. 30分以内におさめる（5分でも効果あり）
3. 横にならない（横になっても30分以内で起きられる場合は○）
4. 寝る前にカフェインをとる

仮眠の適切な時間

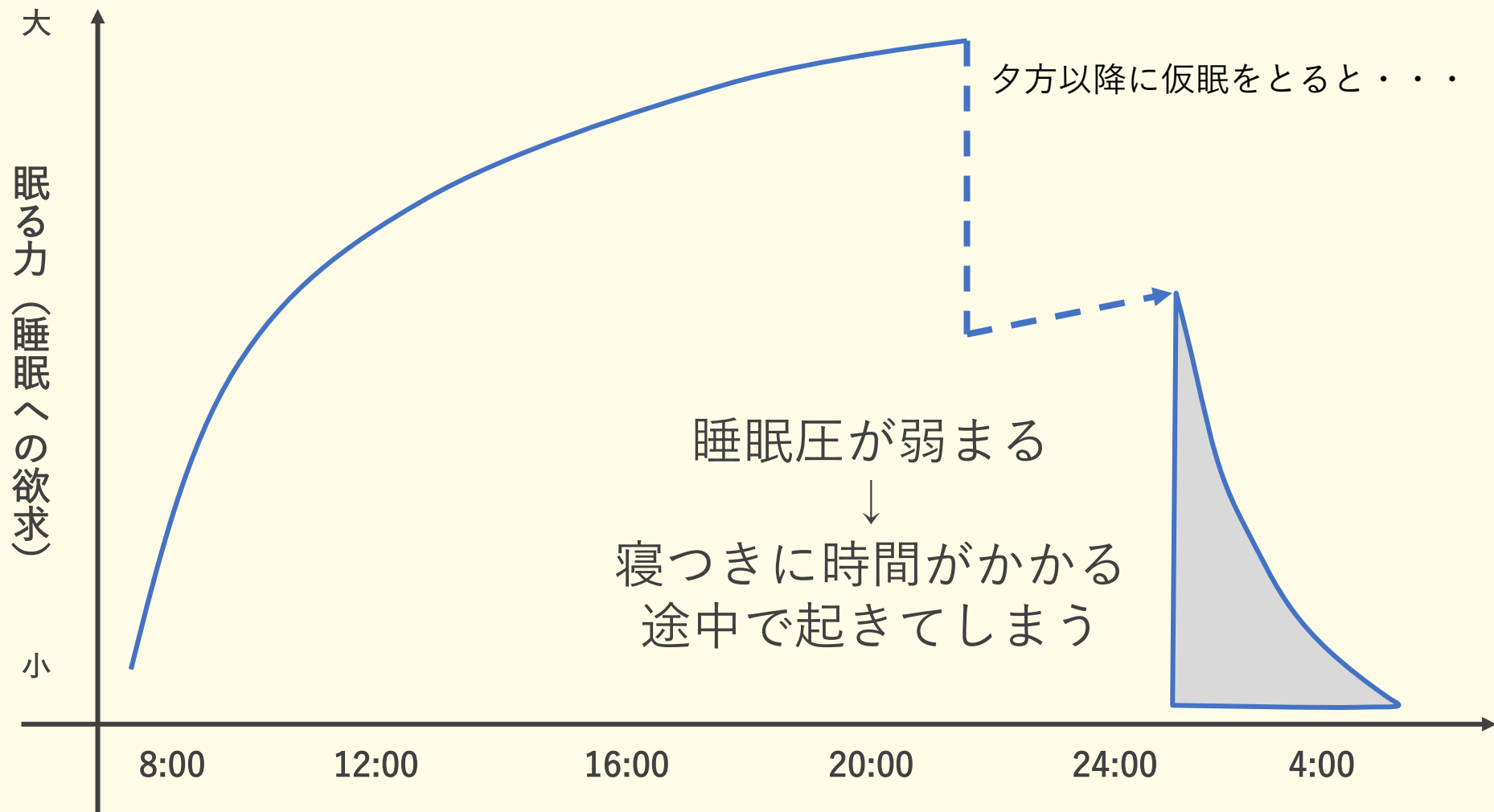
深い眠りに入らないよう**30分以内**におさめる



仮眠の注意点：睡眠圧のメカニズム



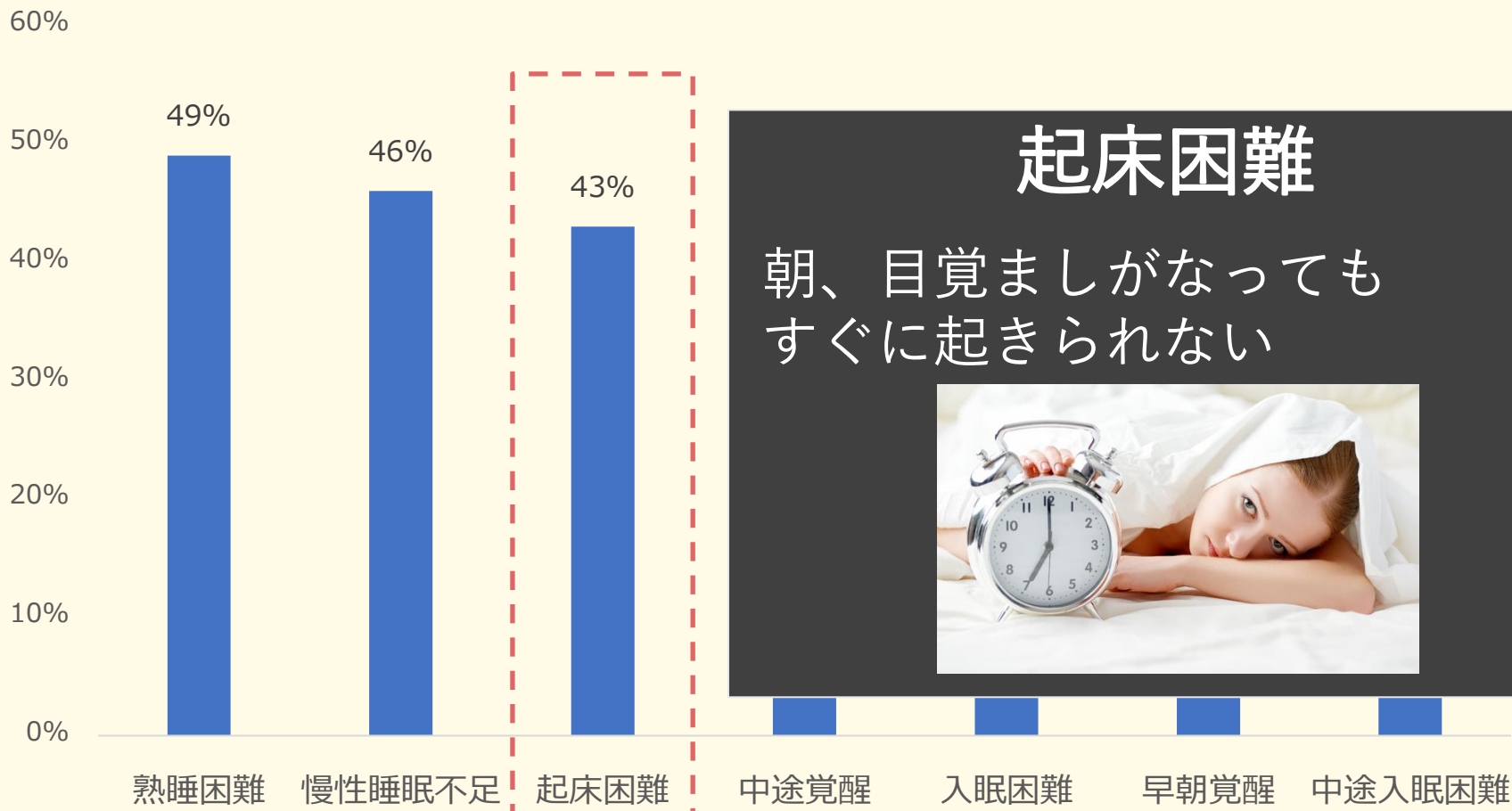
睡眠の技術⑧睡眠圧を意識し、夕方以降に寝ない



疲れていても夕方以降の仮眠は避ける

ビジネスパーソンの睡眠課題別割合

各課題の症状に対して「毎日」「週3回以上」「週1~2回」と回答した割合の合計 (N=504)

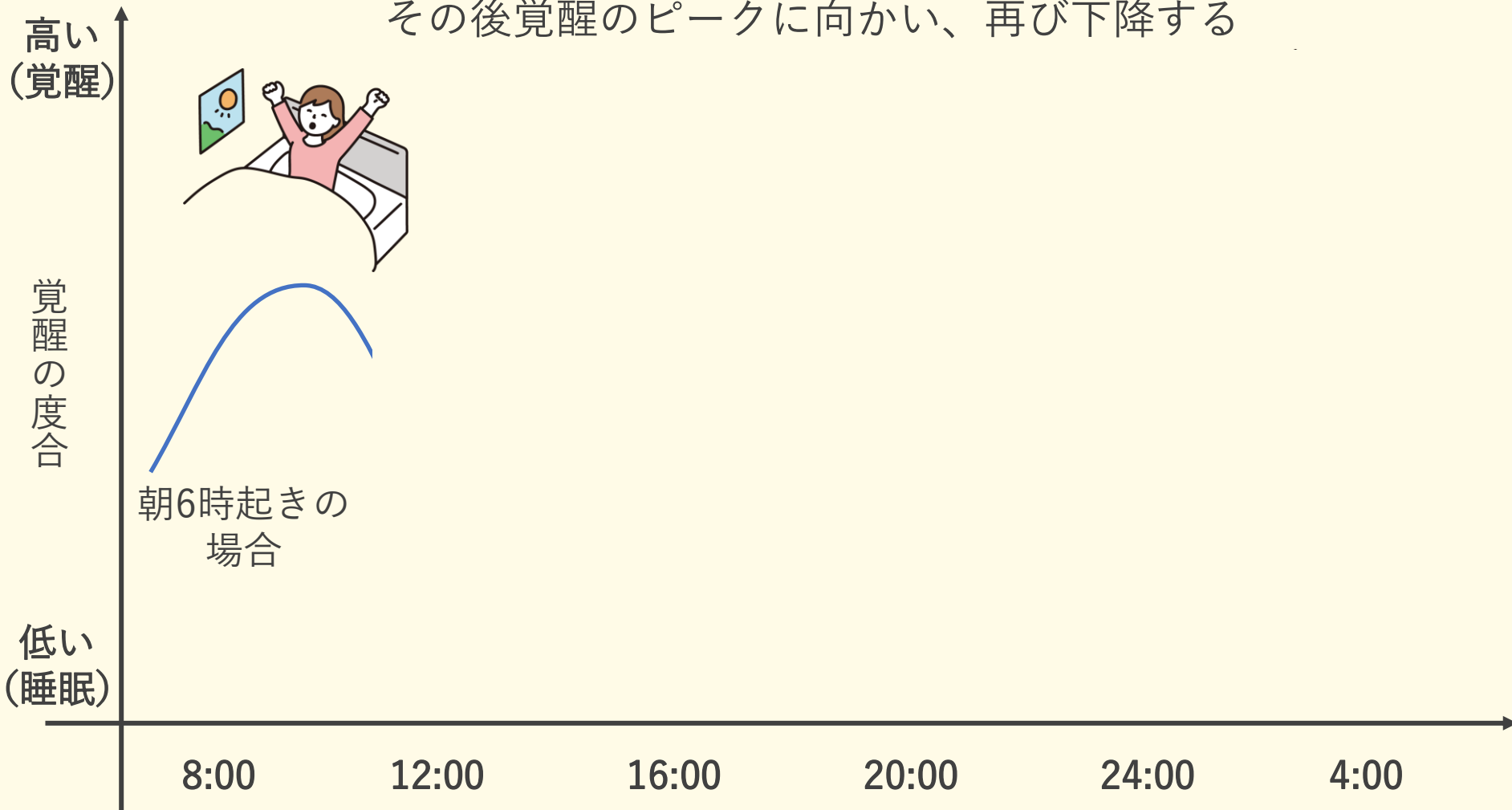


1. 睡眠時間の不足
2. 眠り始めから3時間の質が良くない
3. 週末の寝だめによるリズムの乱れ

起床困難の原因：睡眠覚醒リズムの乱れ

睡眠覚醒リズムとは？

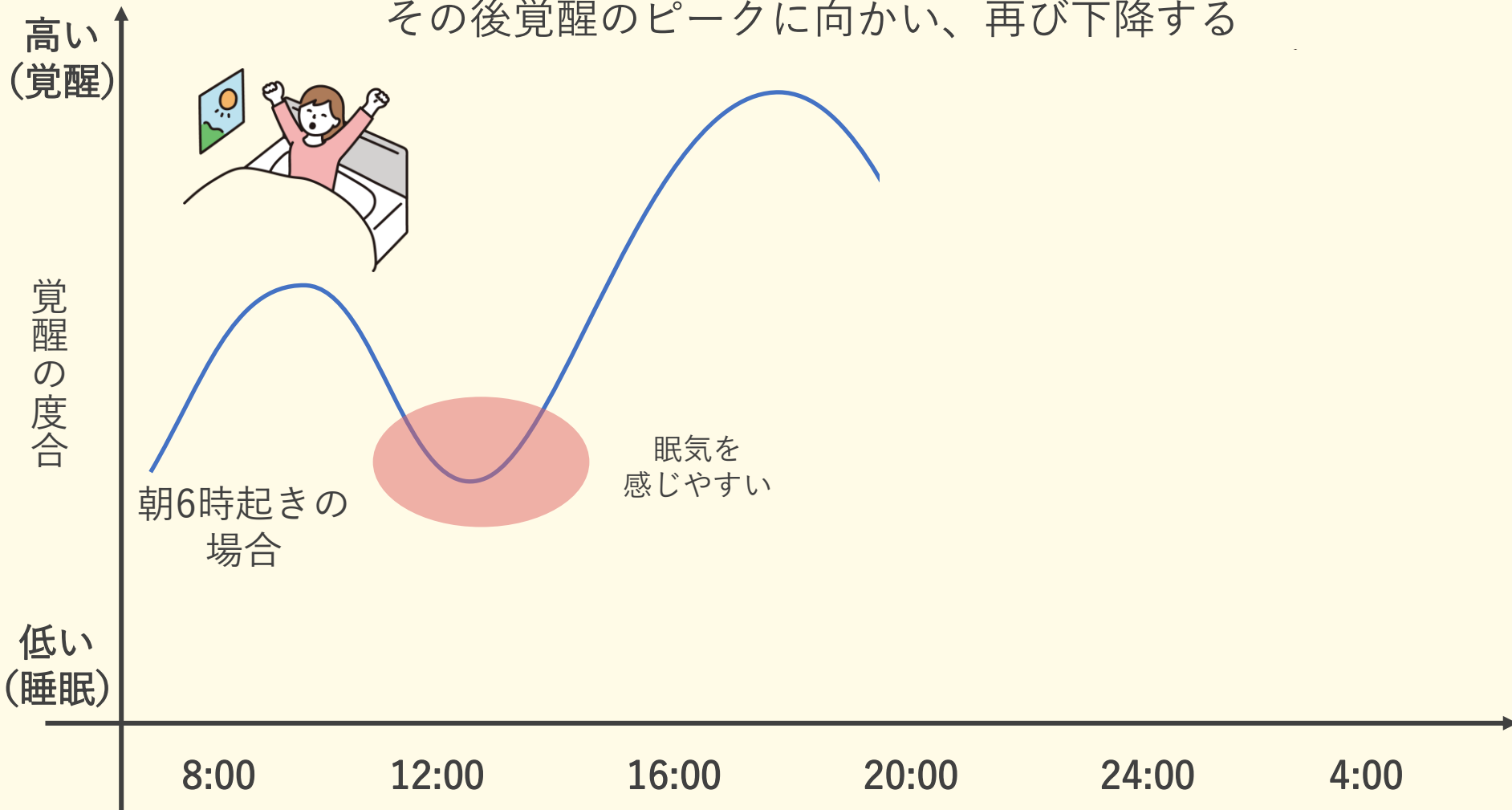
起床後7～8時間後に眠気が生じる、
その後覚醒のピークに向かい、再び下降する



起床困難の原因：睡眠覚醒リズムの乱れ

睡眠覚醒リズムとは？

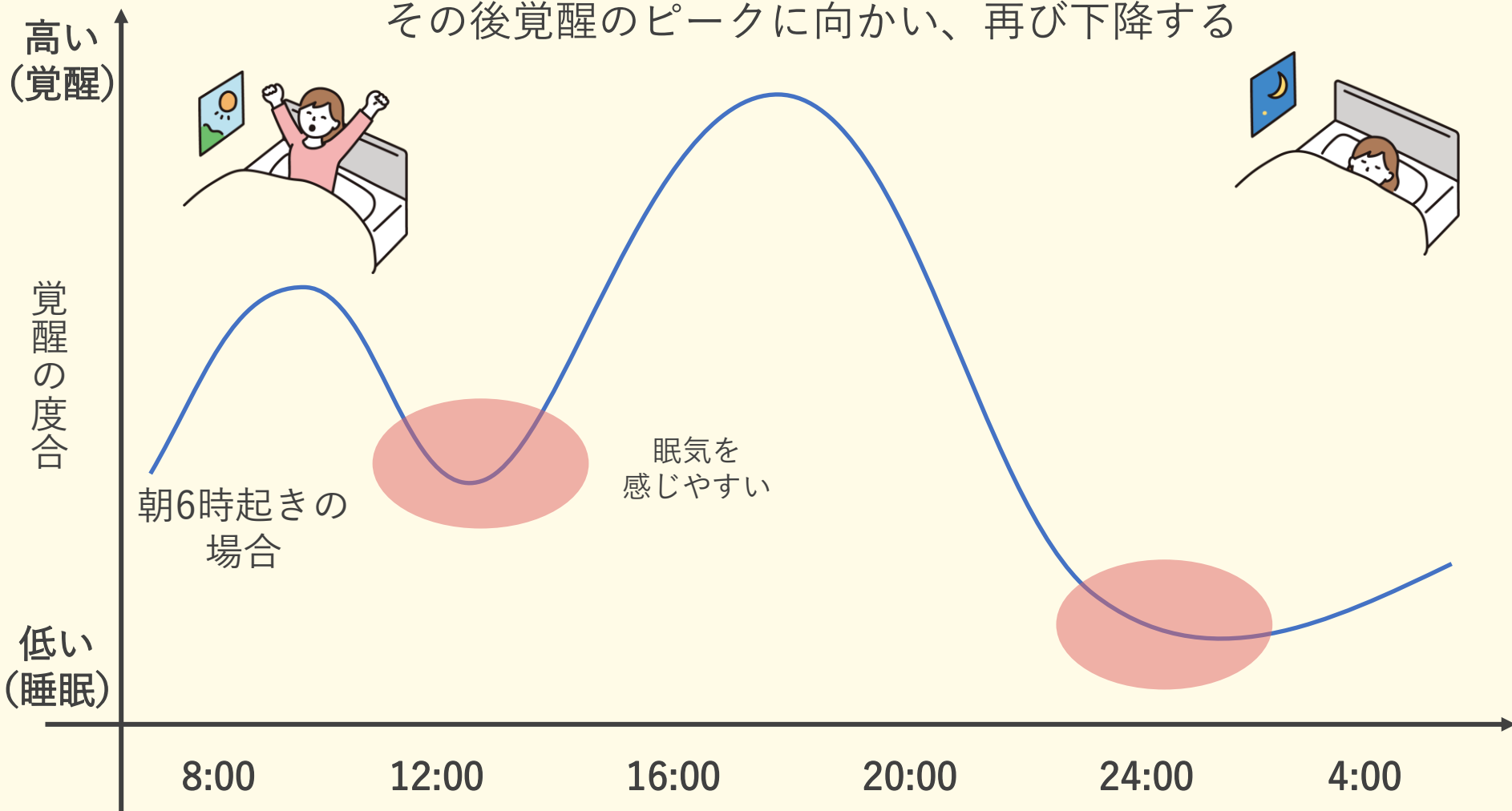
起床後7～8時間後に眠気が生じる、
その後覚醒のピークに向かい、再び下降する



起床困難の原因：睡眠覚醒リズムの乱れ

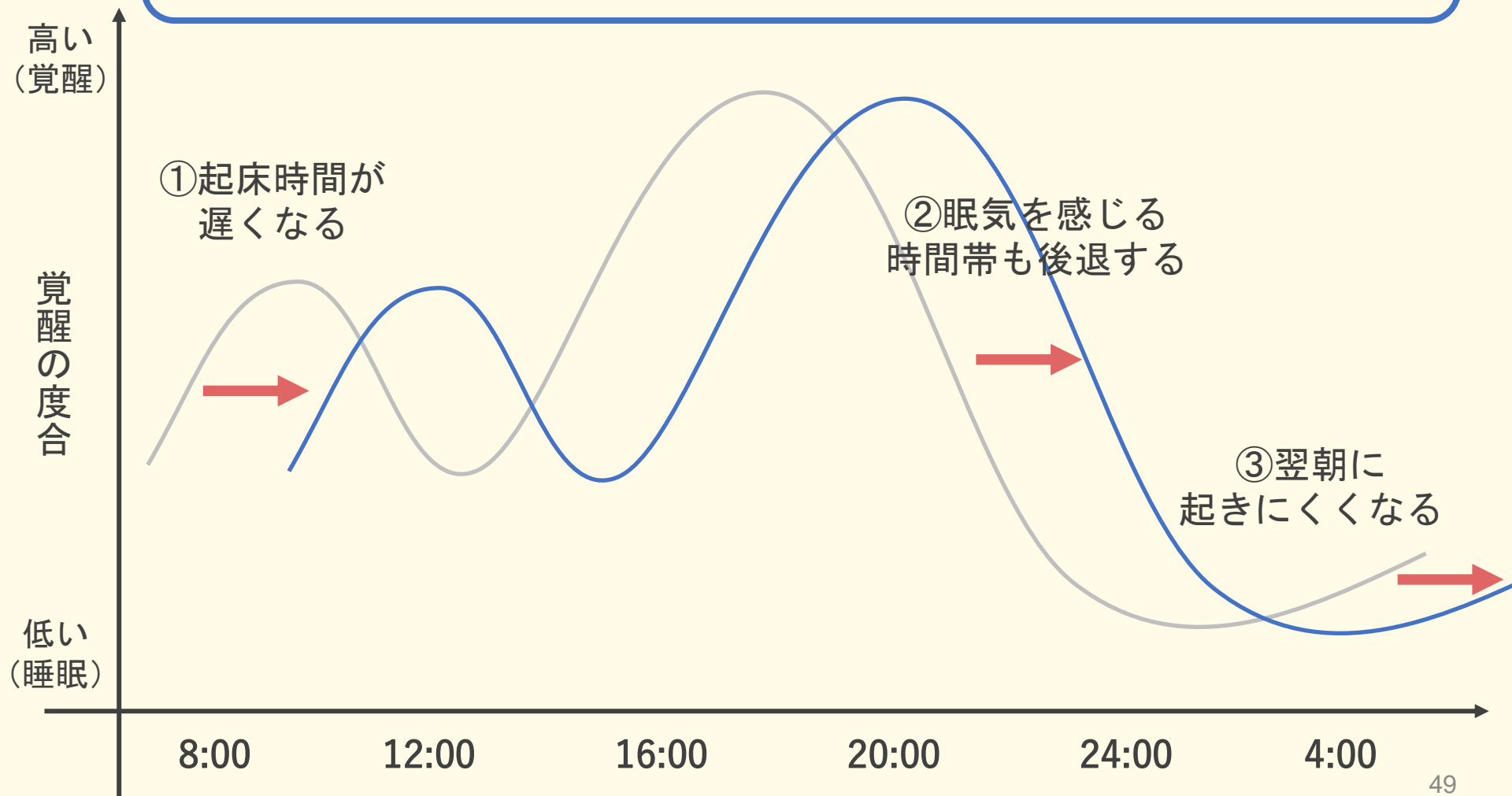
睡眠覚醒リズムとは？

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、再び下降する



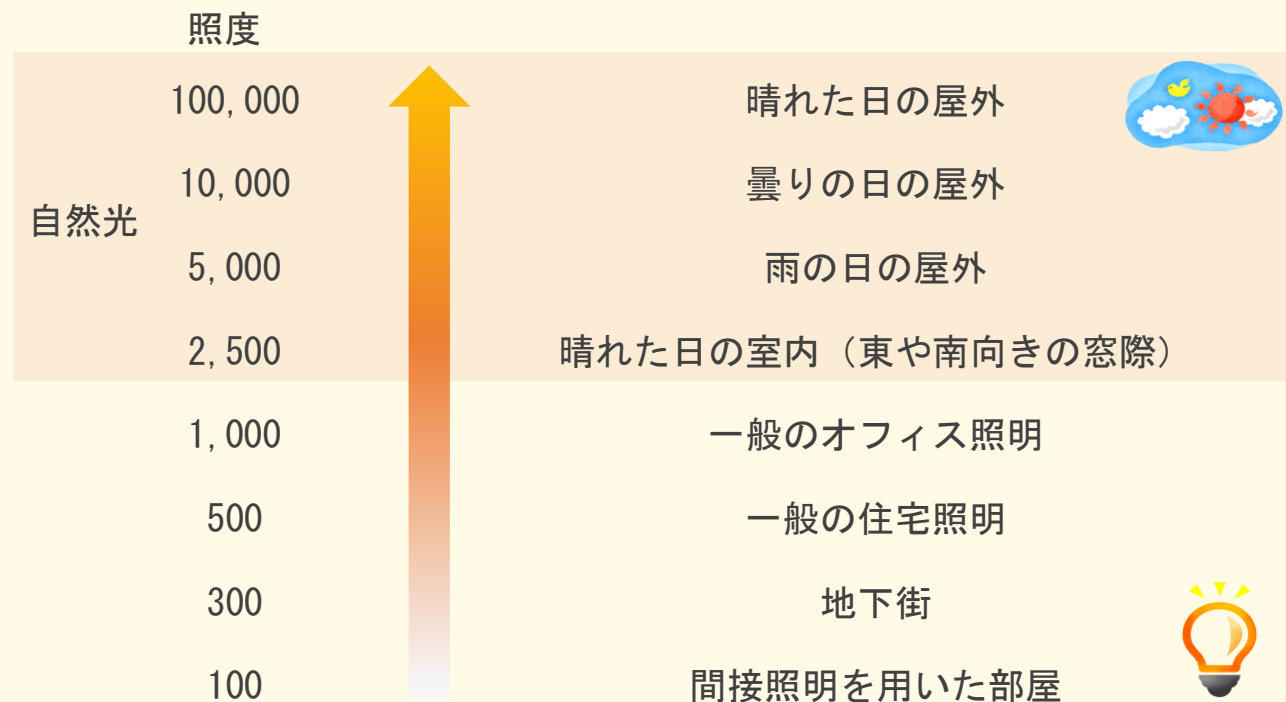
睡眠の技術⑨起床時間を平日と休日で2時間以内に整える

起床時刻を揃える
(目標は、平日と休日で2時間以内)



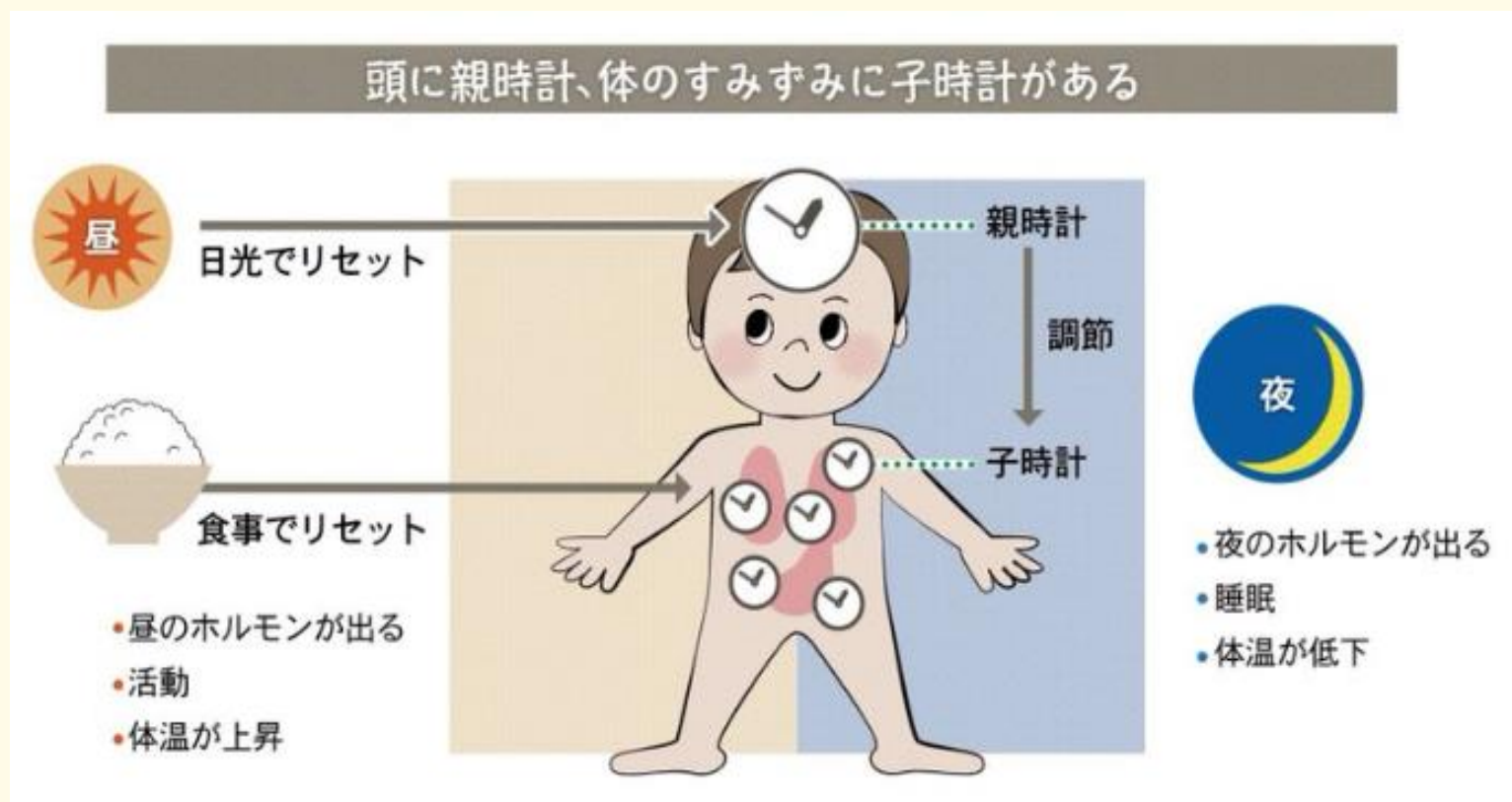
光を浴びるで体内時計をリセット！

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



朝食にもリズムを整える役割がある

直前の食事（前日夕食）から10時間空ける

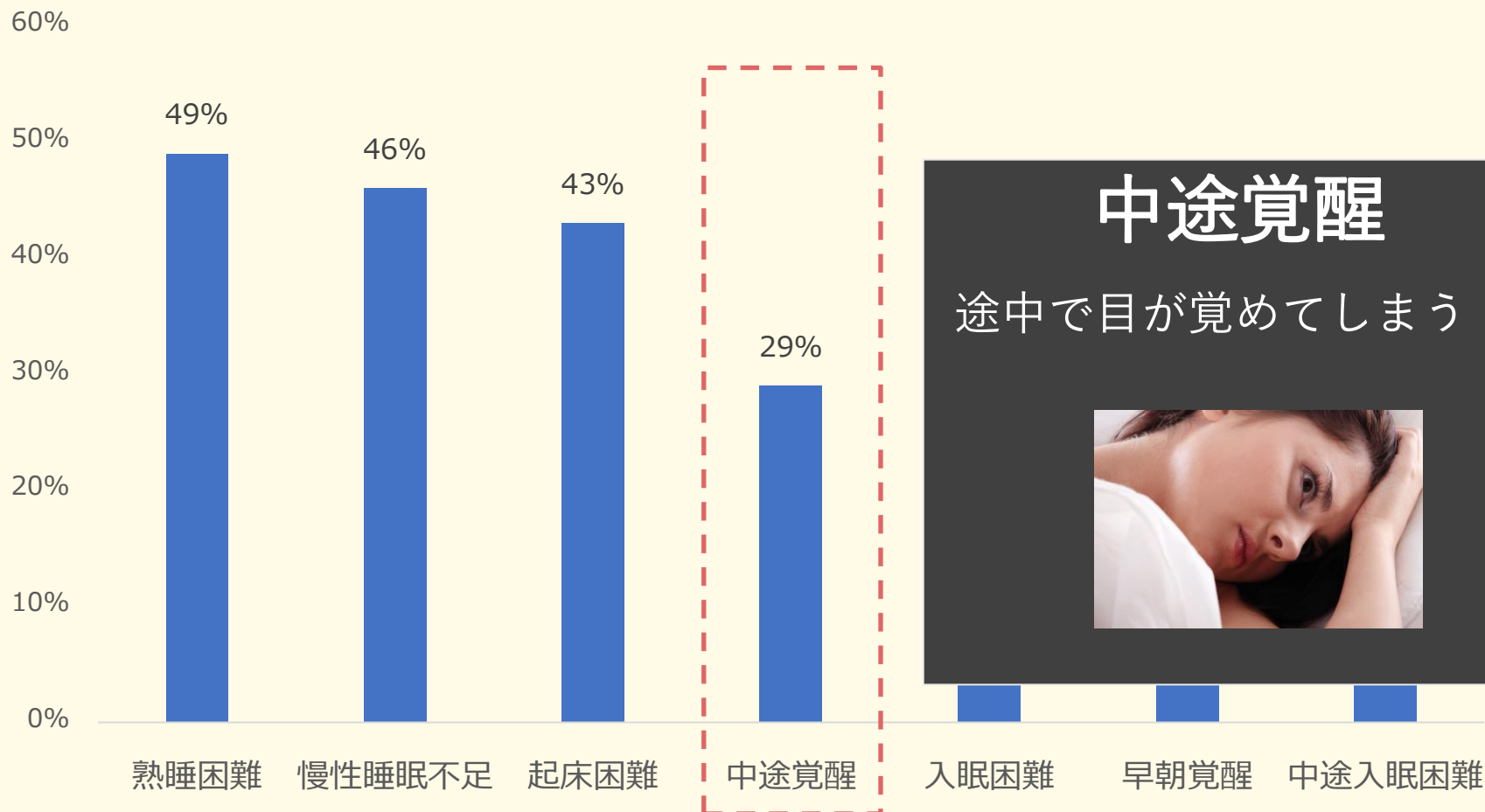


出典：NIKKEI STYLE ライフコラム 子どもの学びより

<https://style.nikkei.com/article/DGXKZO13029440X10C17A2W12001?channel=DF130120166039>

ビジネスパーソンの睡眠課題別割合

各課題の症状に対して「毎日」「週3回以上」「週1~2回」と回答した割合の合計 (N=504)



中途覚醒

途中で目が覚めてしまう



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
上記が満たされている場合は
過度に心配しすぎない

その次のステップ

睡眠習慣、
睡眠環境の見直し

睡眠制限法

中途覚醒（早朝覚醒）時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、トイレなど身体的・生理的な要因

→お風呂や水分摂取のタイミング、いびきは専門クリニック受診など

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



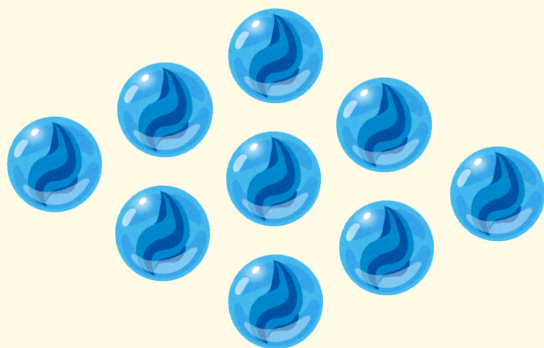
本日ご紹介した睡眠の技術も振り返りながら、
ご自身で改善できるポイントがないかチェックしてみましょう！

その次のステップ

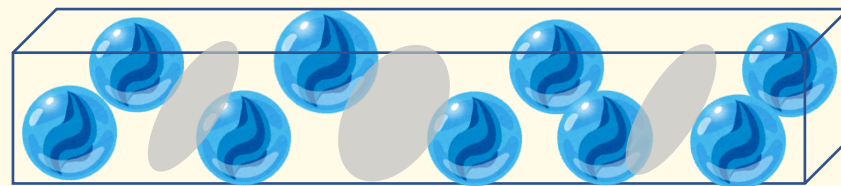
睡眠習慣、
睡眠環境の見直し

睡眠制限法

睡眠の技術⑫睡眠制限法

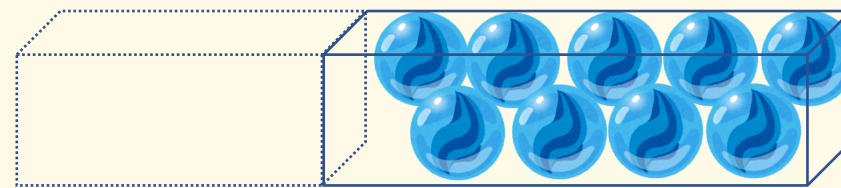


ビー玉の数 =
身体が必要とする
睡眠時間
とイメージください



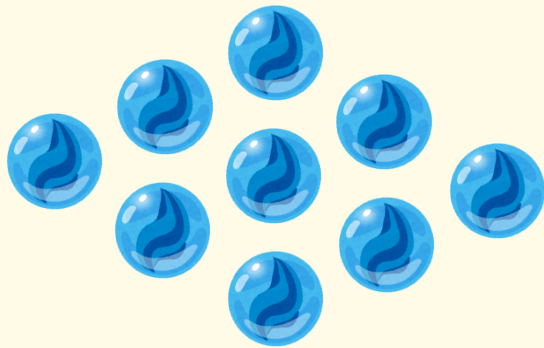
箱 = 寝床で過ごす時間とする
箱が大きいビー玉は散らばってしまう

遅く寝る

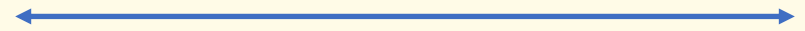
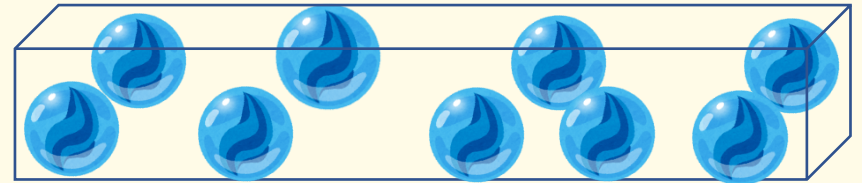


寝床で過ごす時間を短くすると
ビー玉は散らばらない
→密度の高い睡眠がとれるようになる

眠れない時こそ、遅寝・早起き：睡眠制限法



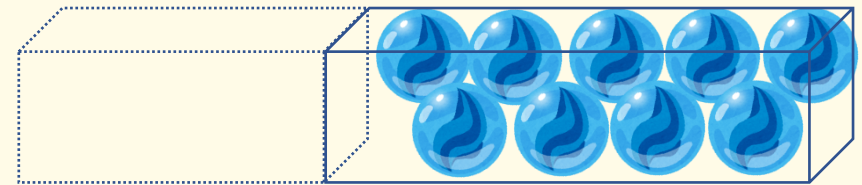
ビー玉の数 =
身体が必要とする
睡眠時間
とイメージください



箱 = 寝床で過ごす時間とする
箱が大きいビー玉は散らばってしまう

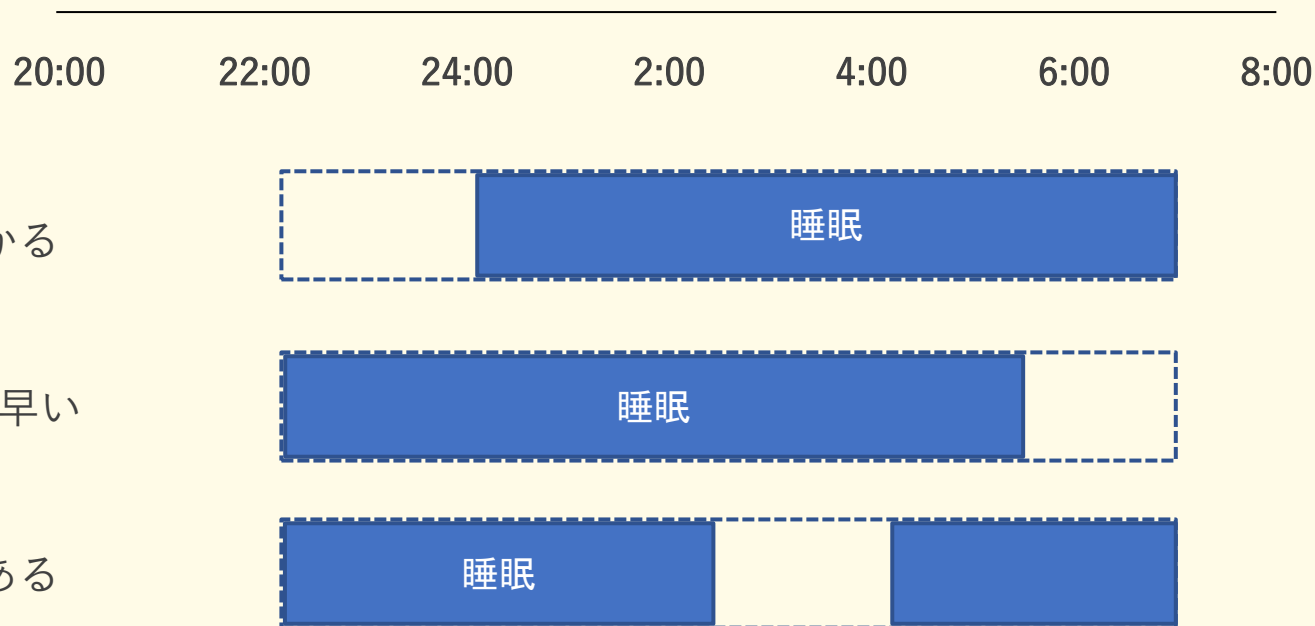


遅く寝る



寝床で過ごす時間を短くすると
ビー玉は散らばらない
→密度の高い睡眠がとれるようになる

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。

睡眠の技術⑬ベッドから一度出る

なかなか寝つけない・・・

夜中に目が覚めた後、なかなか眠れない・・・

「ベッドから一度出ましょう！」

30分以上寝つけない時は、
ベッドから一度出て、
深呼吸などでリラックスモードにし、
もう一度ベッドに入りましょう。



「ベッド＝眠れない場所」という記憶をつくらない！

まとめ：ご紹介した睡眠の技術

睡眠課題	睡眠の技術
熟睡困難・入眠困難	<ul style="list-style-type: none">①寝る1~2時間前にお風呂に入る②寝る2~3時間前までに食事や飲酒を終える③夕方～寝る3時間前までに適度な運動をする④光を使い分ける⑤正しい記憶をつくる
慢性睡眠不足 (日中の眠気)	<ul style="list-style-type: none">⑥最適睡眠時間をチェックする⑦戦略的に仮眠をとる⑧睡眠圧を意識し、夕方以降に寝ない
起床困難	<ul style="list-style-type: none">⑨起床時間を平日と休日で2時間以内に整える⑩光を浴びて体内時計をリセットする⑪朝食をとる
中途覚醒	<ul style="list-style-type: none">⑫睡眠制限法⑬30分以上寝れない場合はベッドから一度出る

快眠アクションリストもご活用ください

お悩み別に効果的な生活習慣をまとめていますので
いろいろ試す中で、ご自身に最適なものをみつけましょう！



睡眠のお悩み別
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）

©2022 株式会社ニューロスペース 権利者の許可なく複製、転売などの二次利用をすることを固く禁じます。

朝スッキリ起きられない

考えられる主な要因

1. 睡眠時間が足りていない
2. 睡眠のリズムが整っていない
3. 目覚めやすい環境になっていない

 ...考え方  ...行動

1

クロナタイプを意識する



人はそれぞれ、生まれもった睡眠特性（クロナタイプ）があります。例えば、夜型の人が、朝早く起きようとするとき、体に負担が生じ起きづらくなります。自分のクロナタイプを理解したうえで、改めて起床時間や生活習慣を見直してみましょう。

2

昨夜のデータと体感を比べてみる



朝起きた時のすっきり感や熟睡感を昨夜のデータと照らし合わせてみましょう。全体の睡眠時間や深い睡眠の時間などと比べてみることで、ご自身の睡眠の傾向を少しずつ理解していくことができます。

3

起床後、光を浴びる



私たちの脳には、1日の生活リズムをつかさどる「体内時計」がセットされています。体内時計は、起床後に明るい光が目から入ることでリセットされ、整えられます。睡眠リズムが整うことで、段々とスッキリ起きられるようになります。

4

昨夜の行動を振り返る



睡眠は、その前日の日中の行動や寝る前の行動が影響しています。日頃から「昨日こんな行動をしたから、今日の睡眠は良かった（あるいは悪かった）」と、振り返るトレーニングをすることで睡眠への感覚が高まります。

2. 睡眠の役割と今日から使える睡眠の技術

2-1

睡眠の役割について

2-2

<日勤・日専向け> 今日から使える睡眠の技術

2-3

<交替勤務向け> シフト勤務時における睡眠のポイント

シフト勤務時に発生しやすいお悩み

「勤務にあわせて日中の過ごし方の調整をするのが大変」

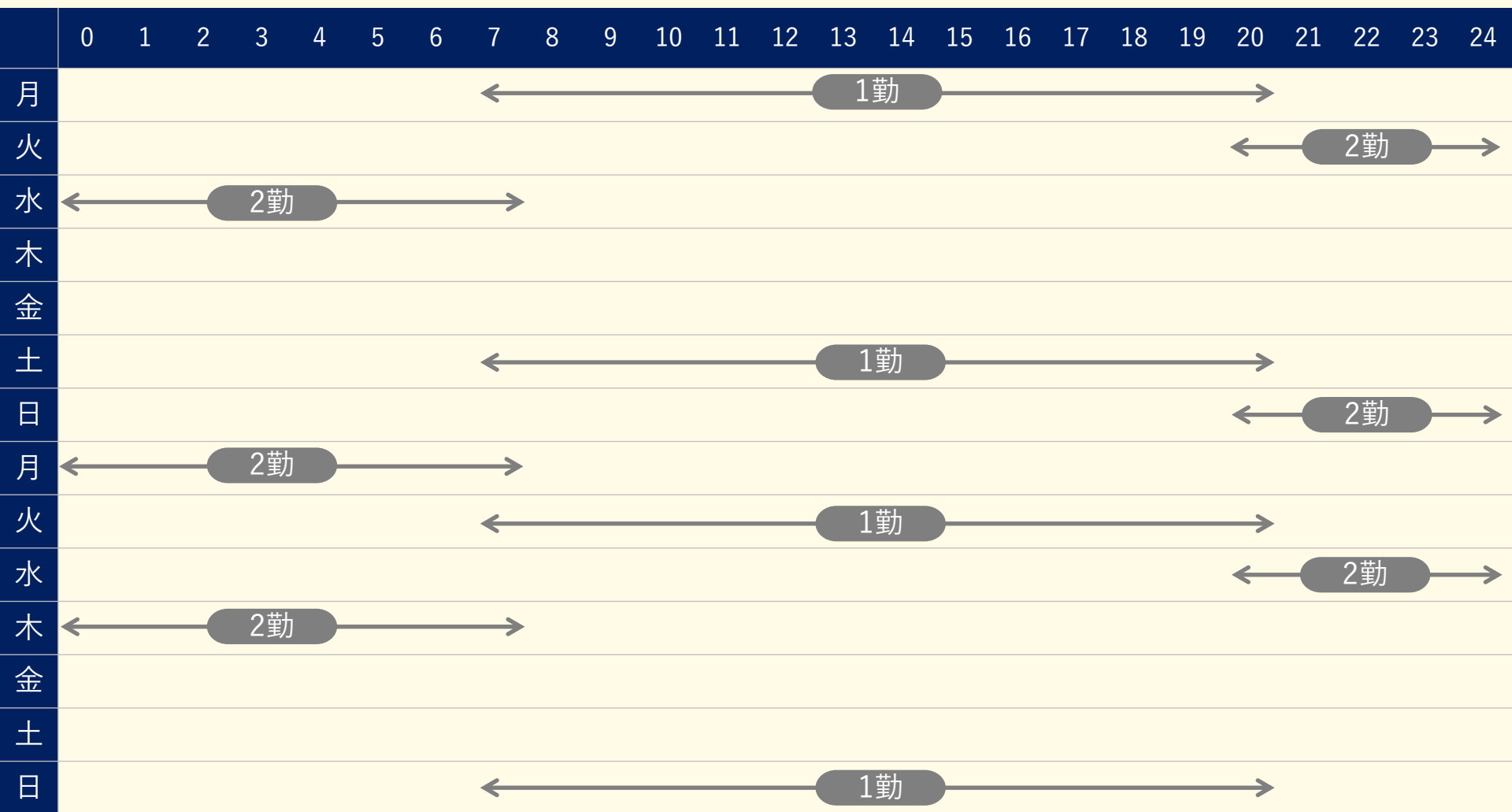
「身体は疲れているのに眠れない」

「なかなか寝付けないのでお酒の力に頼っています」

「出社時間に起きづらい」

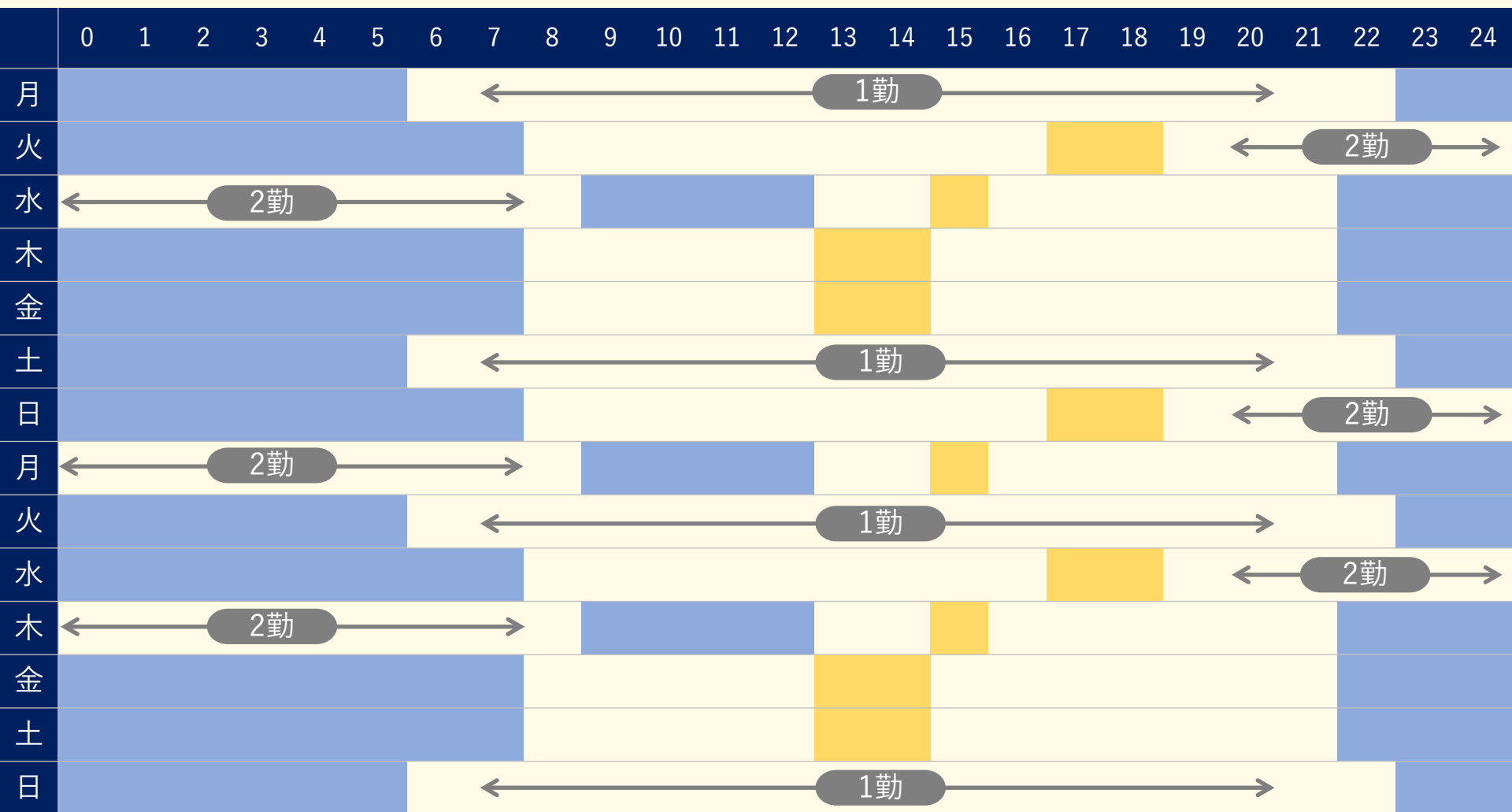
「起きれるか不安で眠りが浅くなってしまう」 などなど

4組2交替の勤務例①

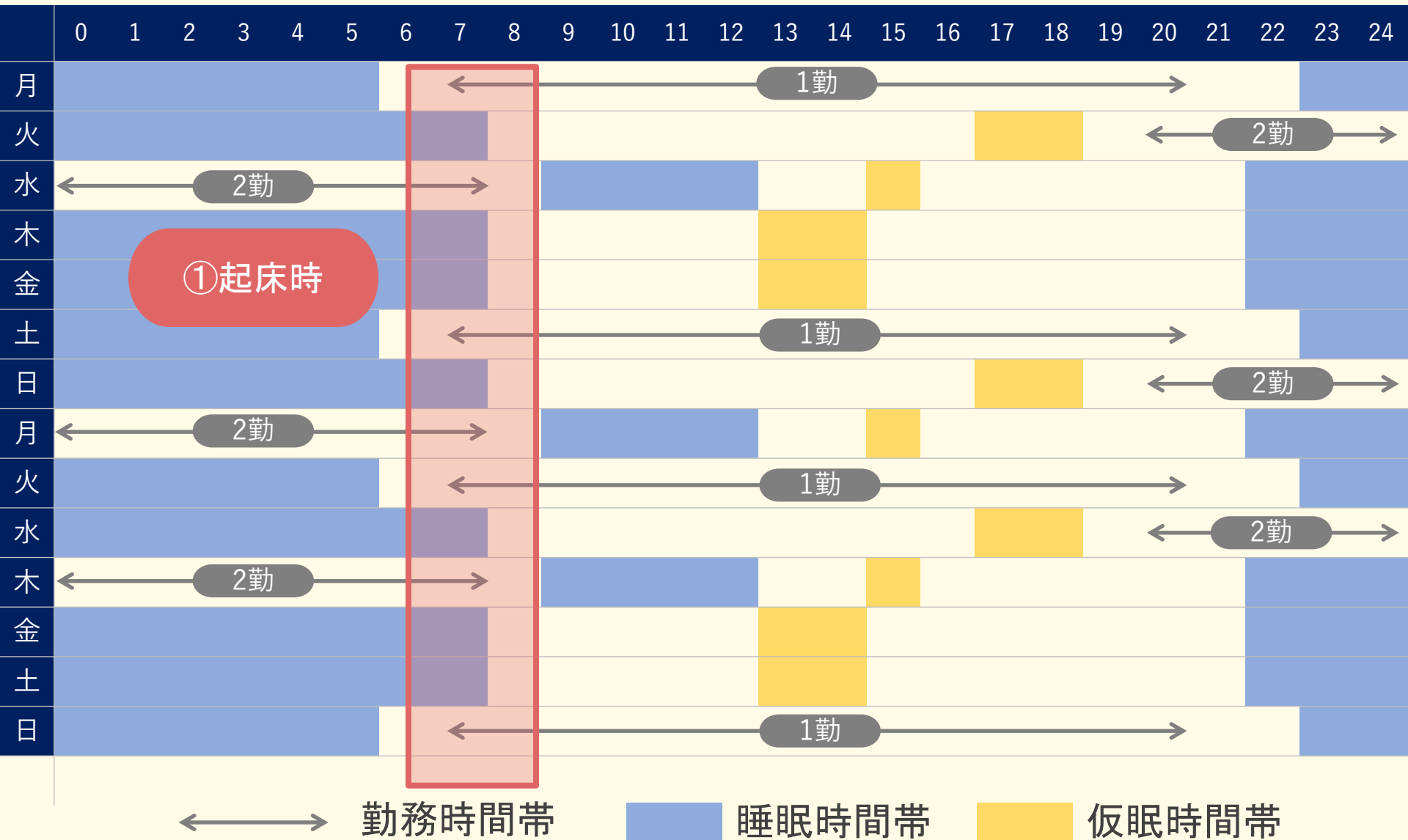


← → 勤務時間帯

4組2交替の勤務例①



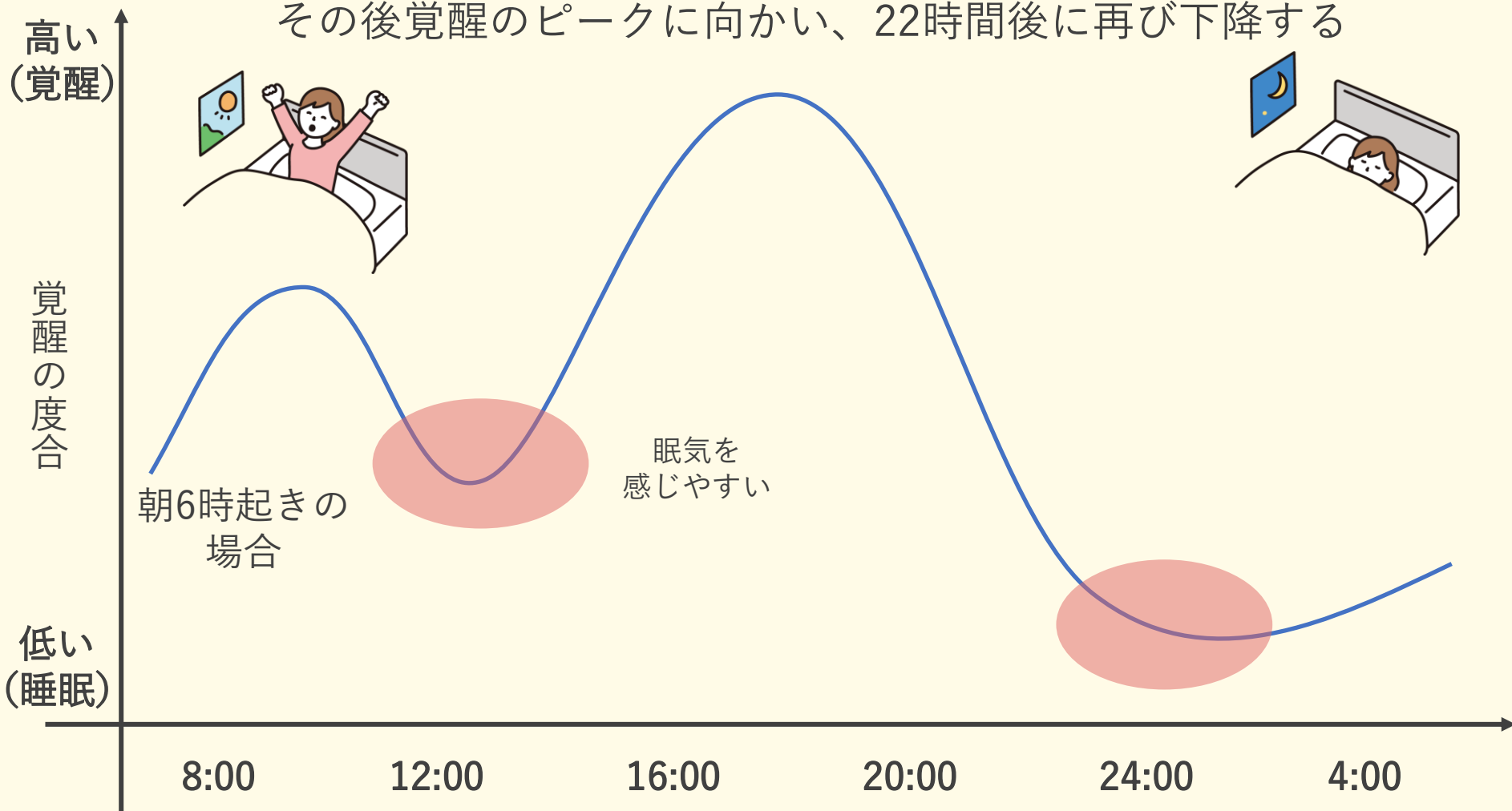
①起床時



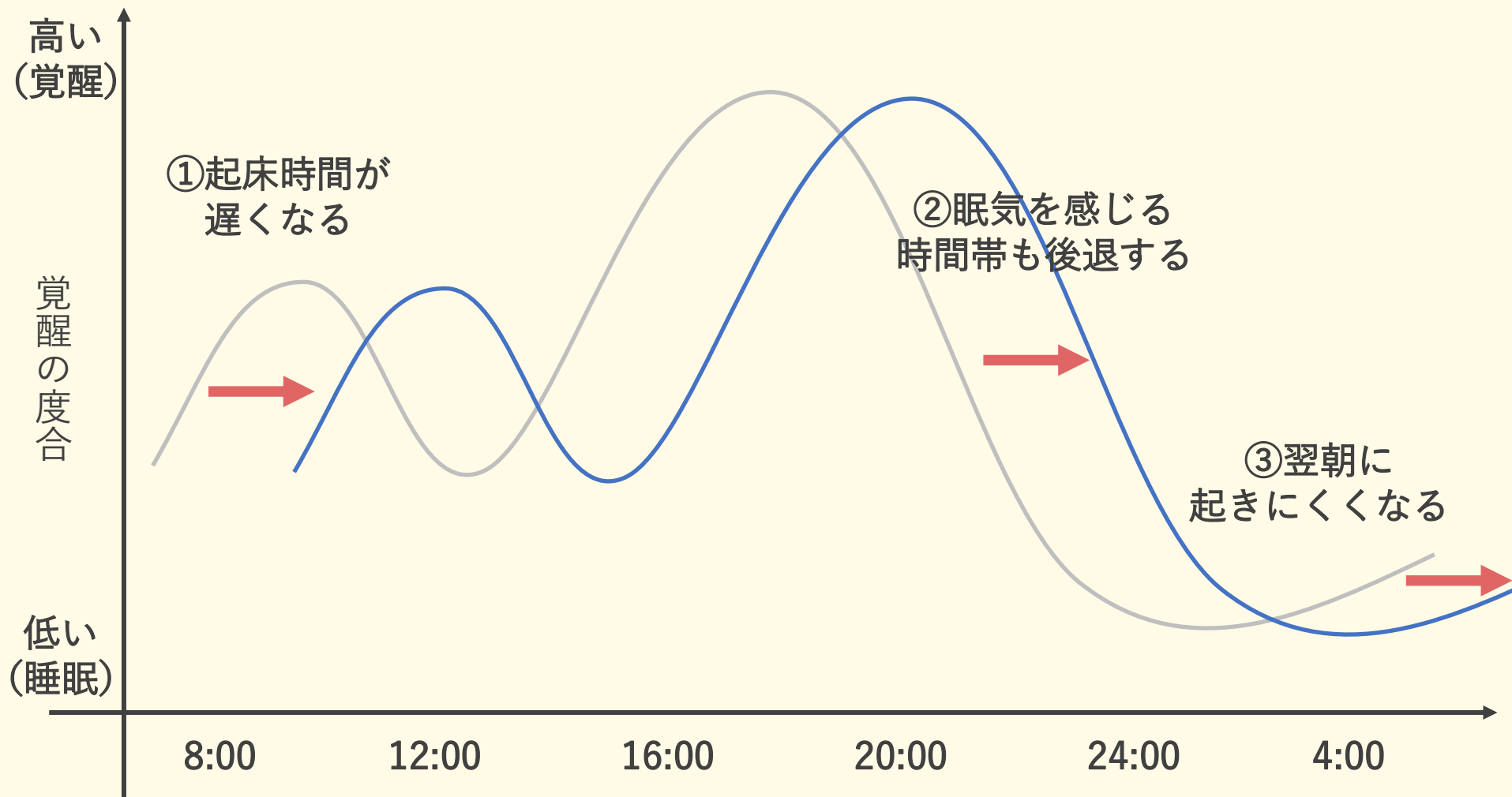
起床時刻を意識し、睡眠リズムを整える

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

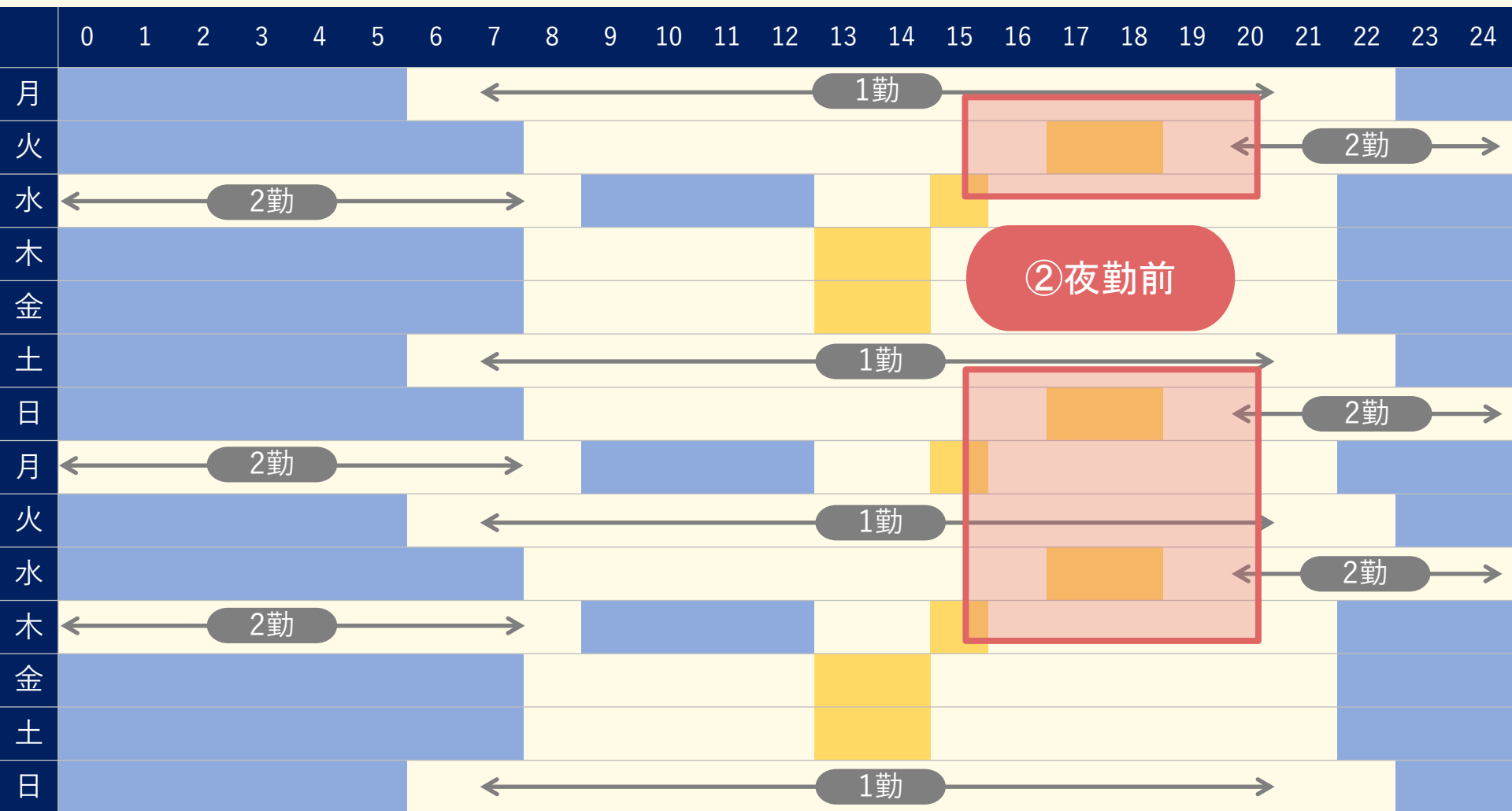


起床時刻がずれると…



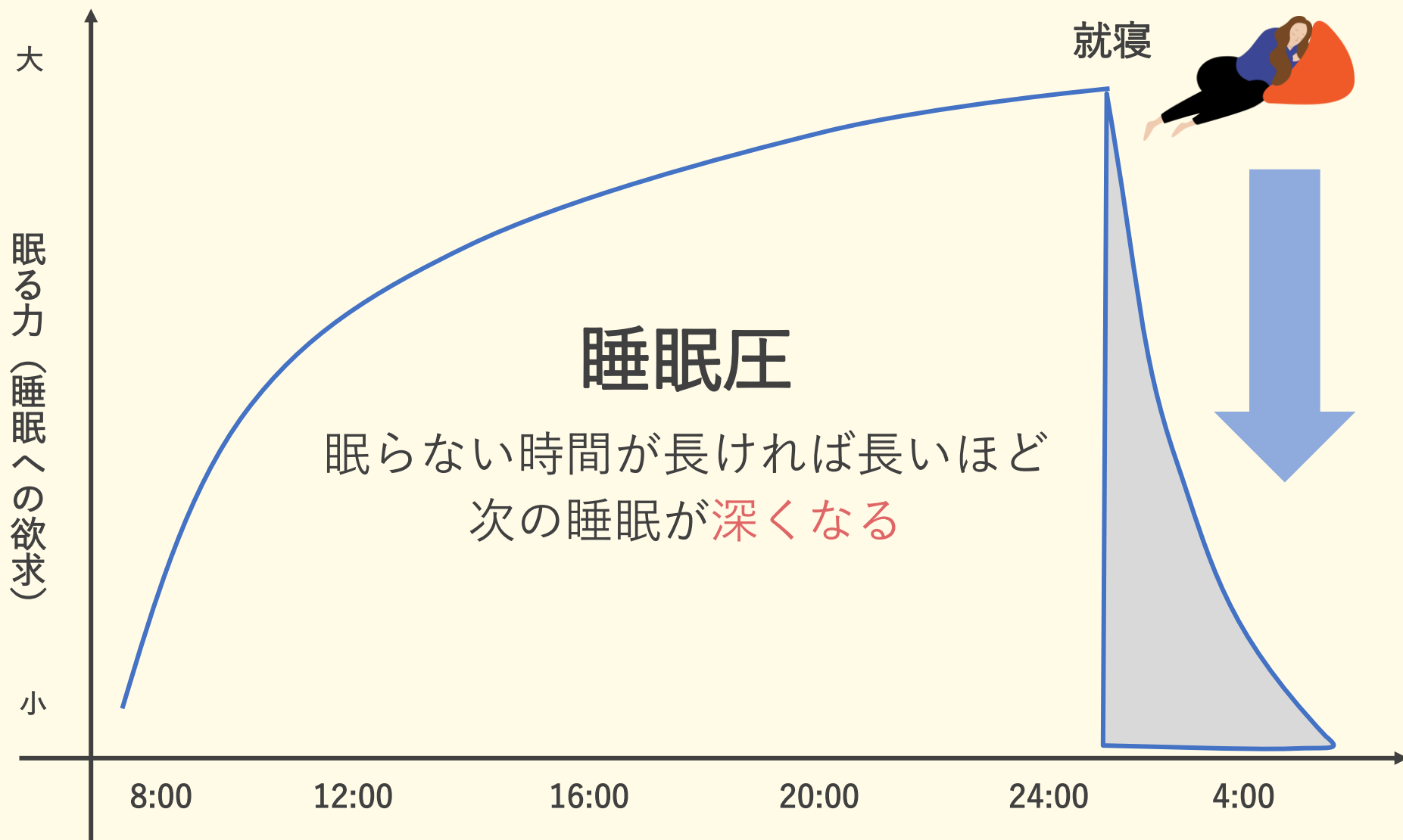
休日も含め、**2時間以内**に起きる ※夜勤時を除く

②夜勤前

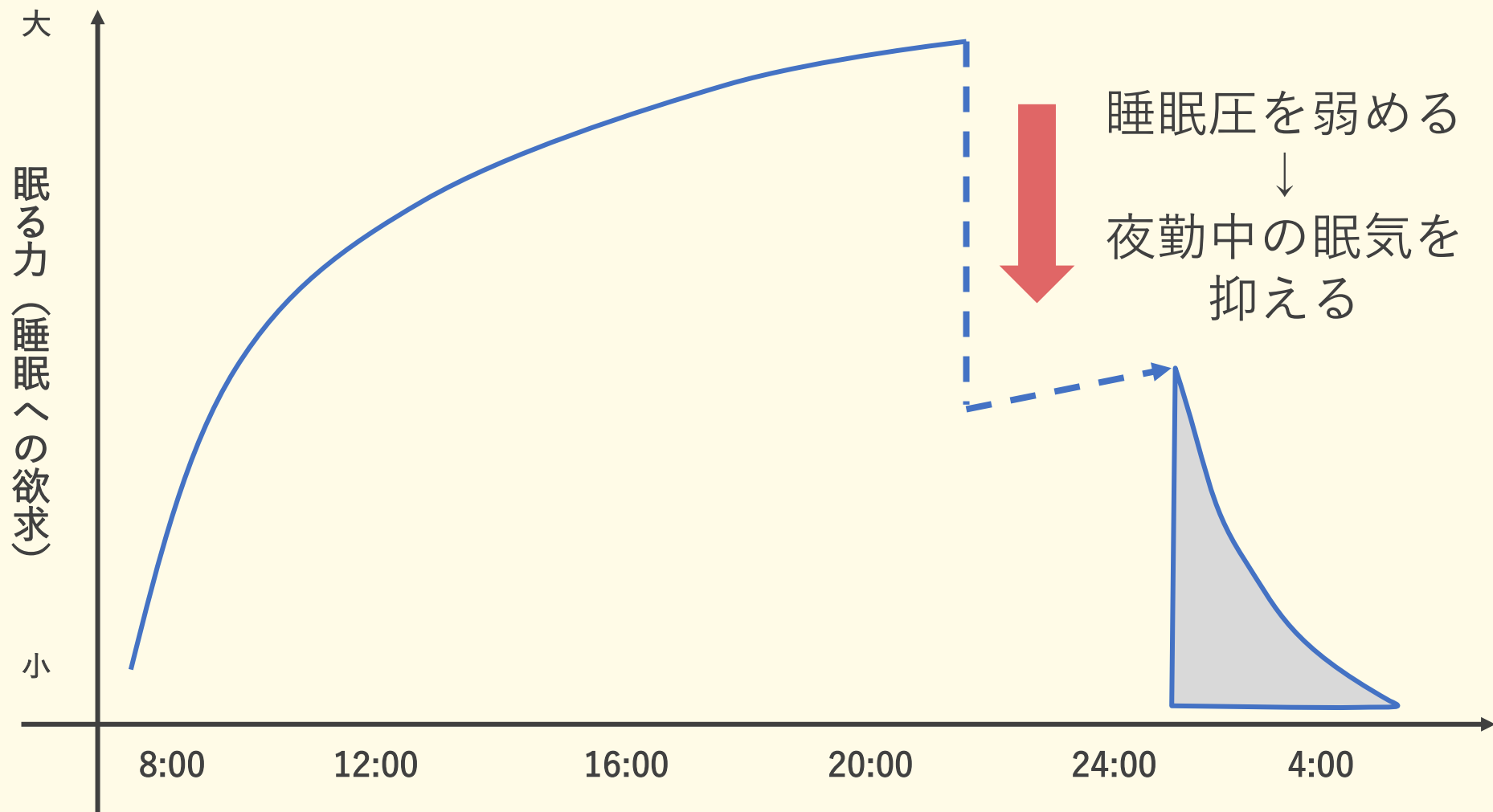


←→ 勤務時間帯
 睡眠時間帯
 仮眠時間帯

睡眠圧のメカニズム

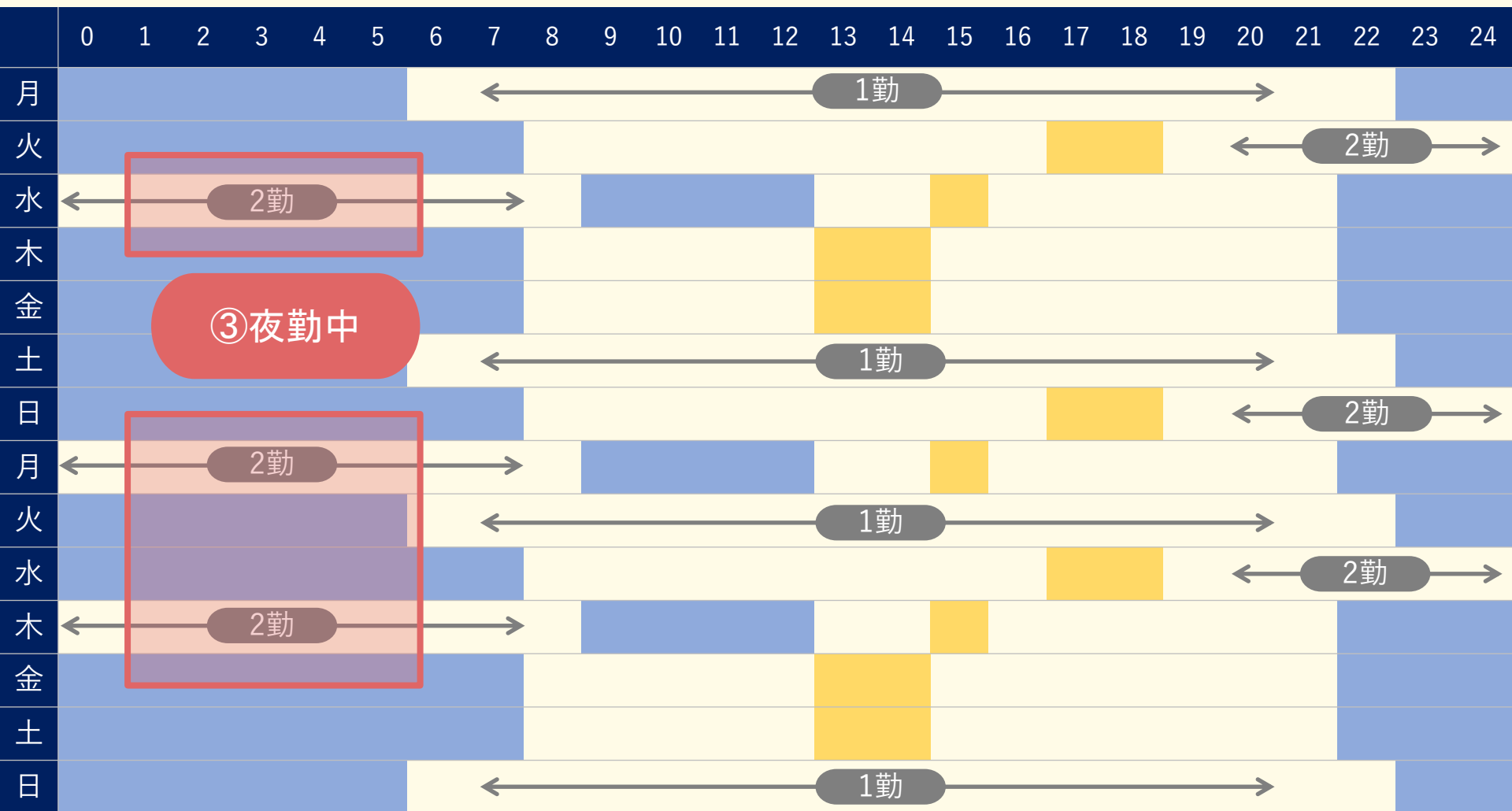


勤務前に仮眠をすると…



夜勤前に戦略的な仮眠をとる

③夜勤中



↔ 勤務時間帯
 睡眠時間帯
 仮眠時間帯

仮眠の適切な時間

時間	眠気の解消	作業能力の向上	次の睡眠に影響しない
5分	○	△	◎
~15分	○	○	○
~30分	◎	◎	○
31分~	○	△	×

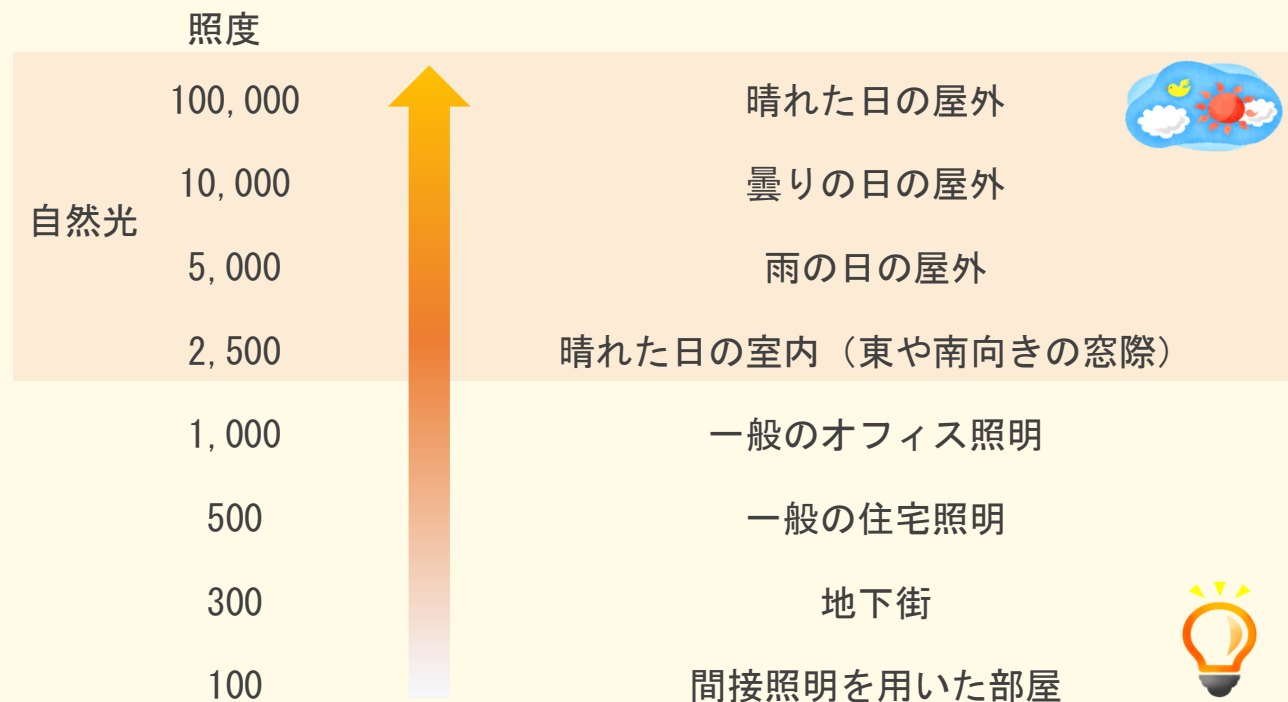
仮眠の最適時間は30分以内、ただし5分でも効果あり

午前の光で体内時計をリセット！

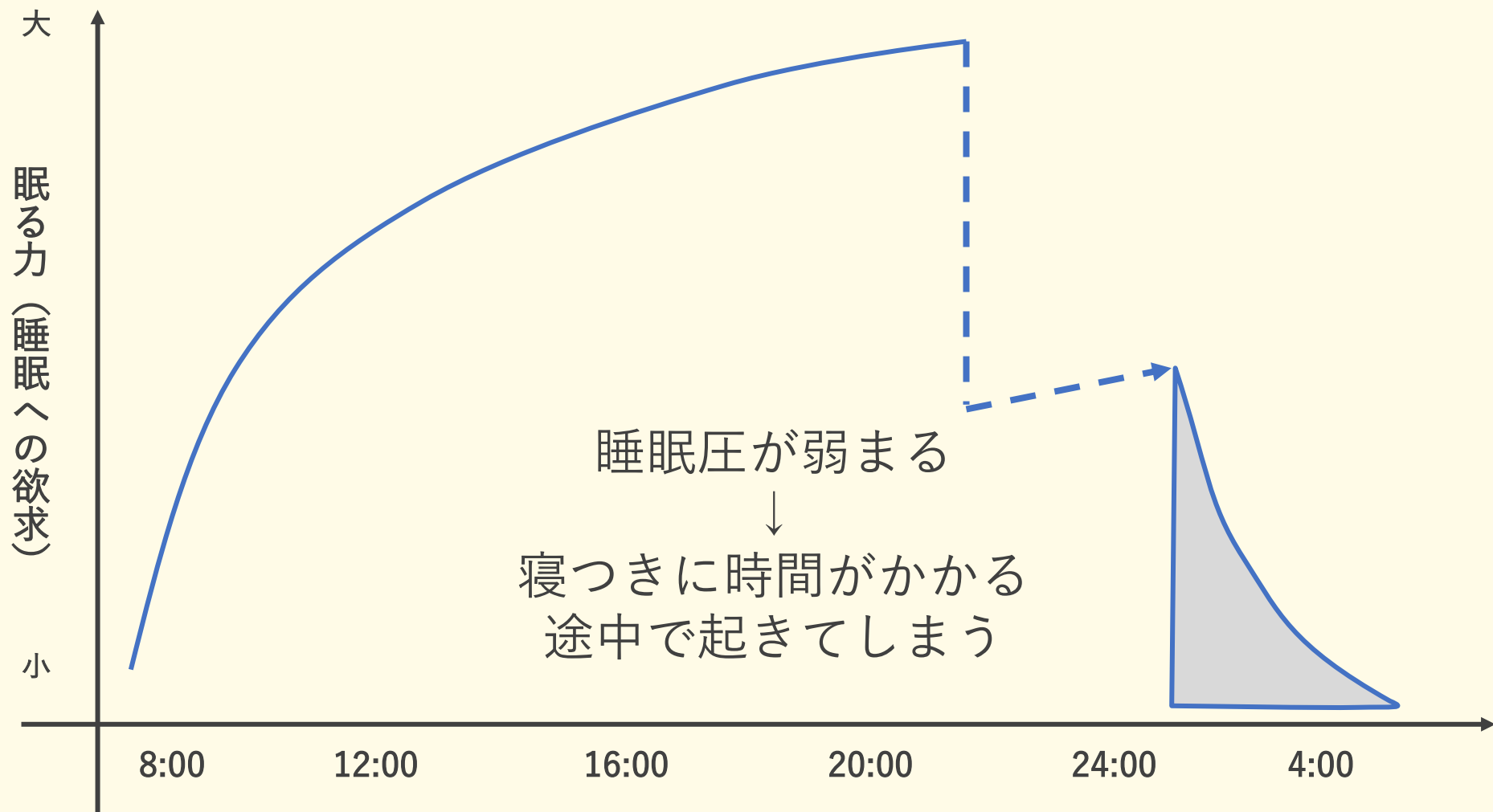
光の刺激は目の網膜を通して脳に届く

2500ルクス以上の光を浴びる×20分程度（曇りや雨でも有効）

夜勤明けの帰宅時は意識して光を浴びる

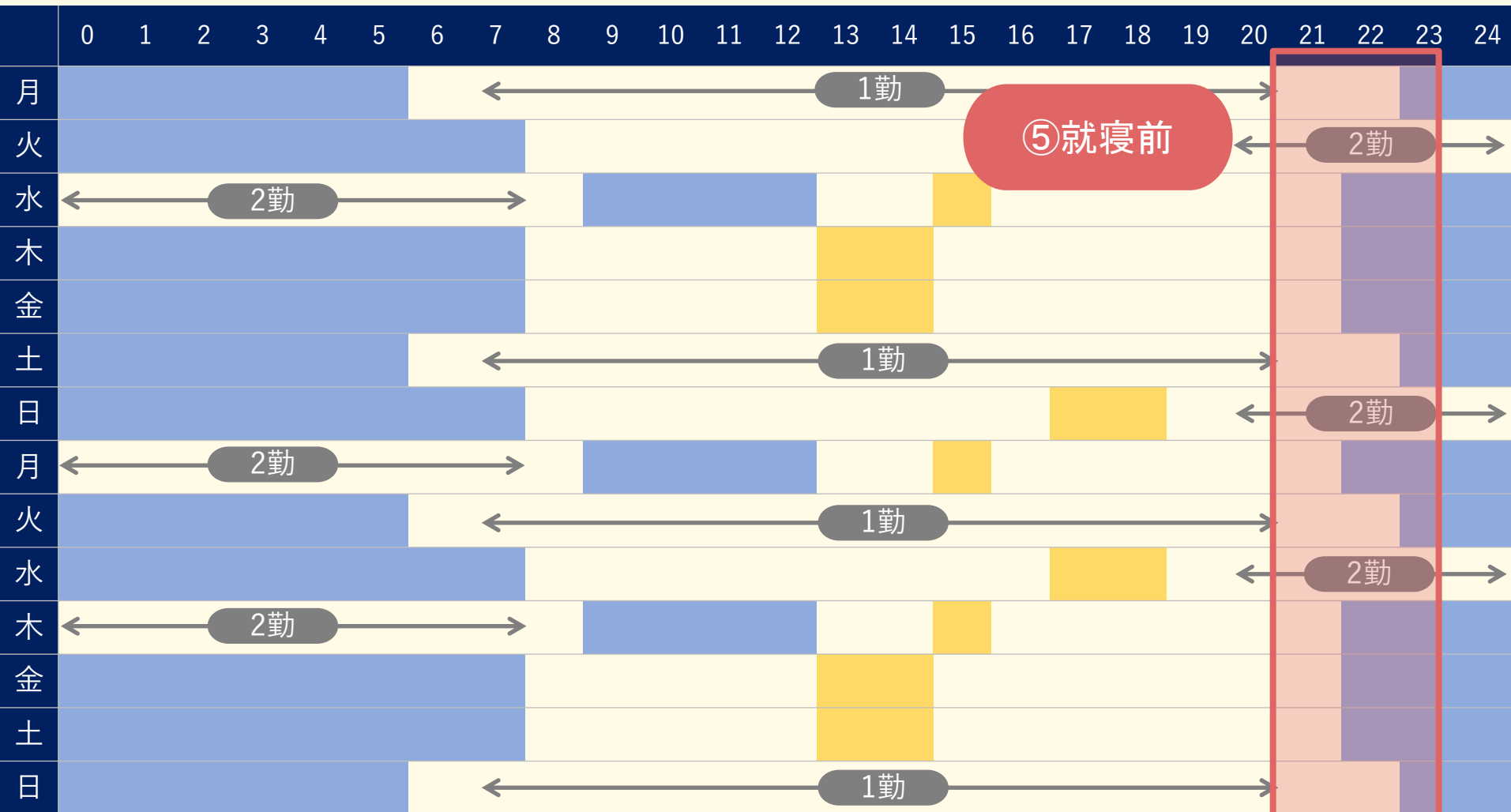


夕方以降に仮眠をすると…



夜勤明けや休日は、夕方以降の仮眠はしない

⑤就寢前

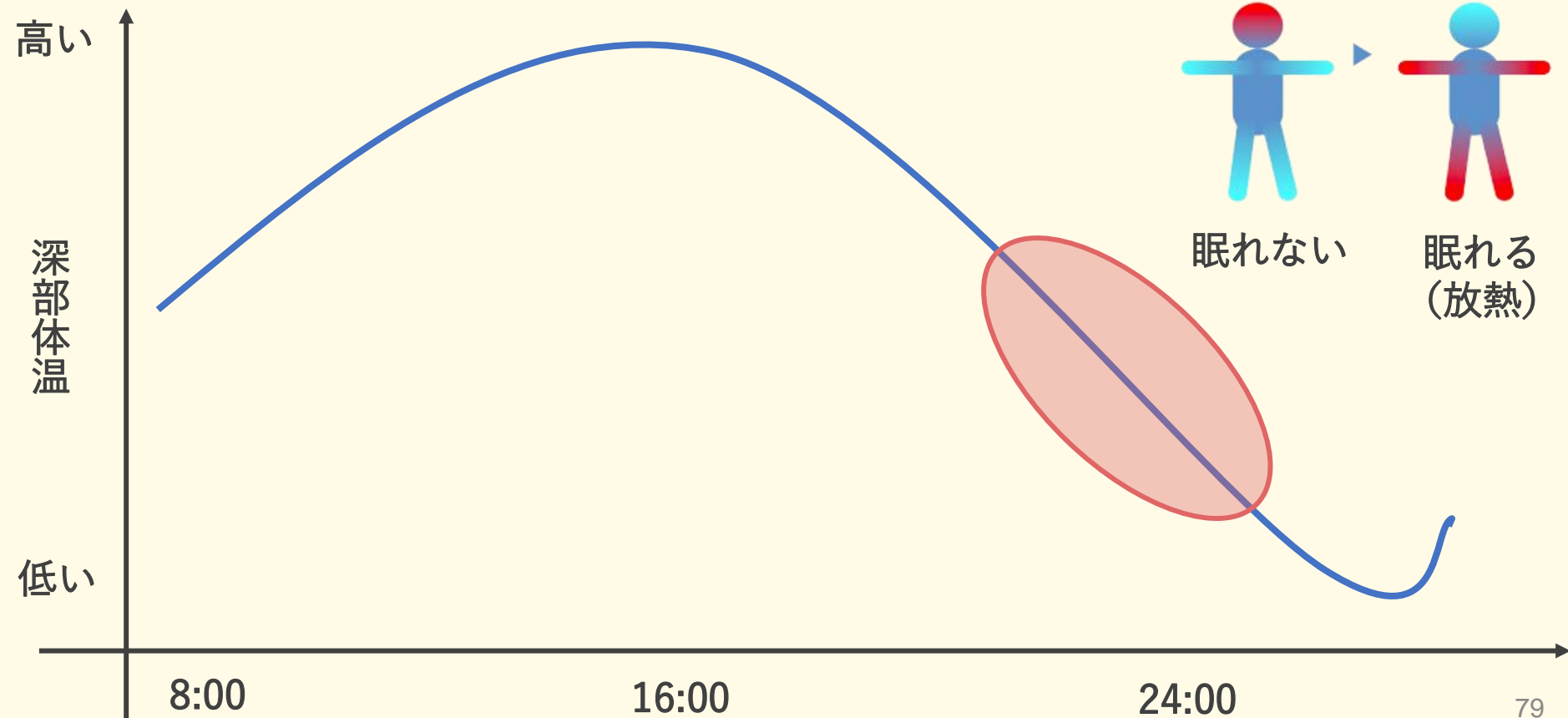


←→ 勤務時間帶
 睡眠時間帶
 仮眠時間帶

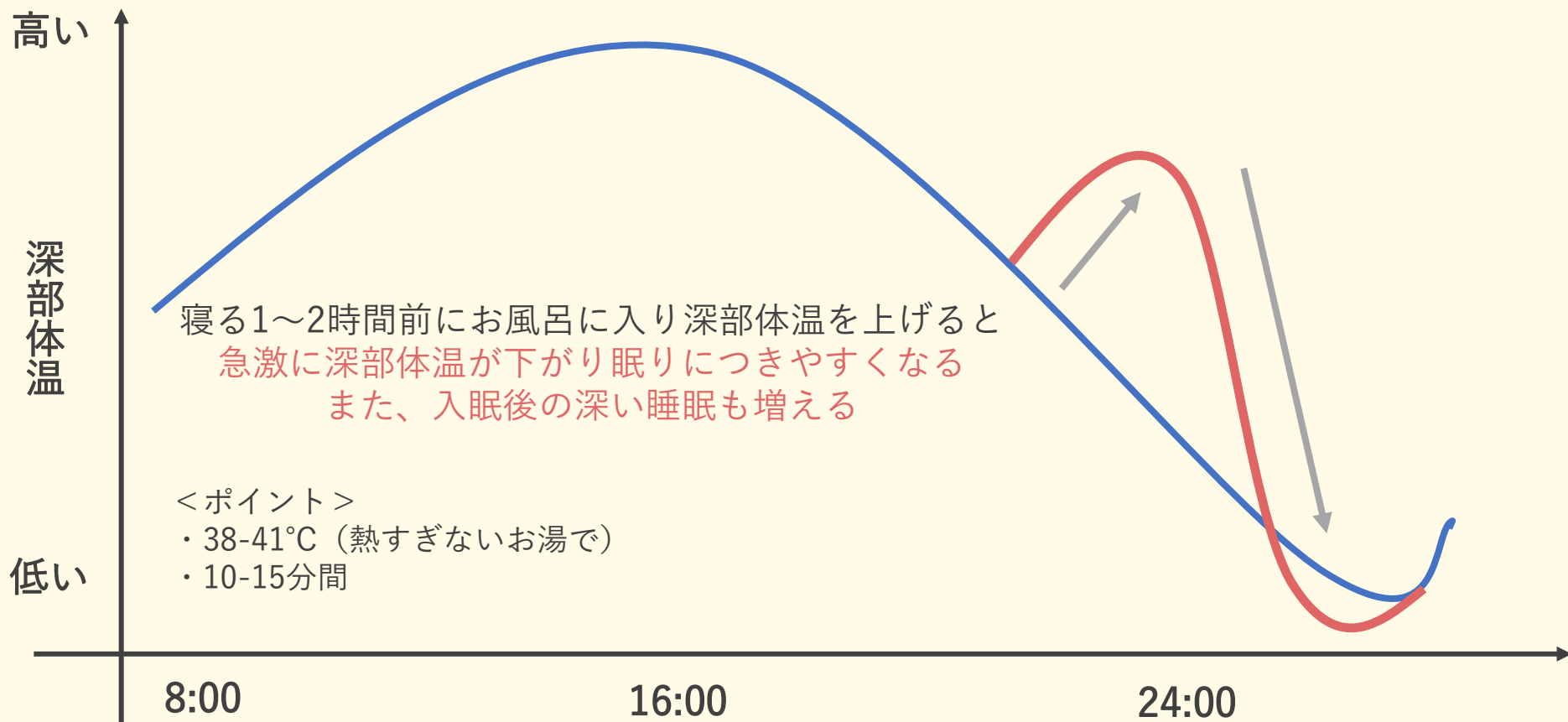
深部体温のメカニズム

深部体温って？

1. 身体の内側の温度(内臓や脳の温度)
2. 起床から11時間後に最高、22時間後に最低になる
3. 下がる時に眠りにつきやすい



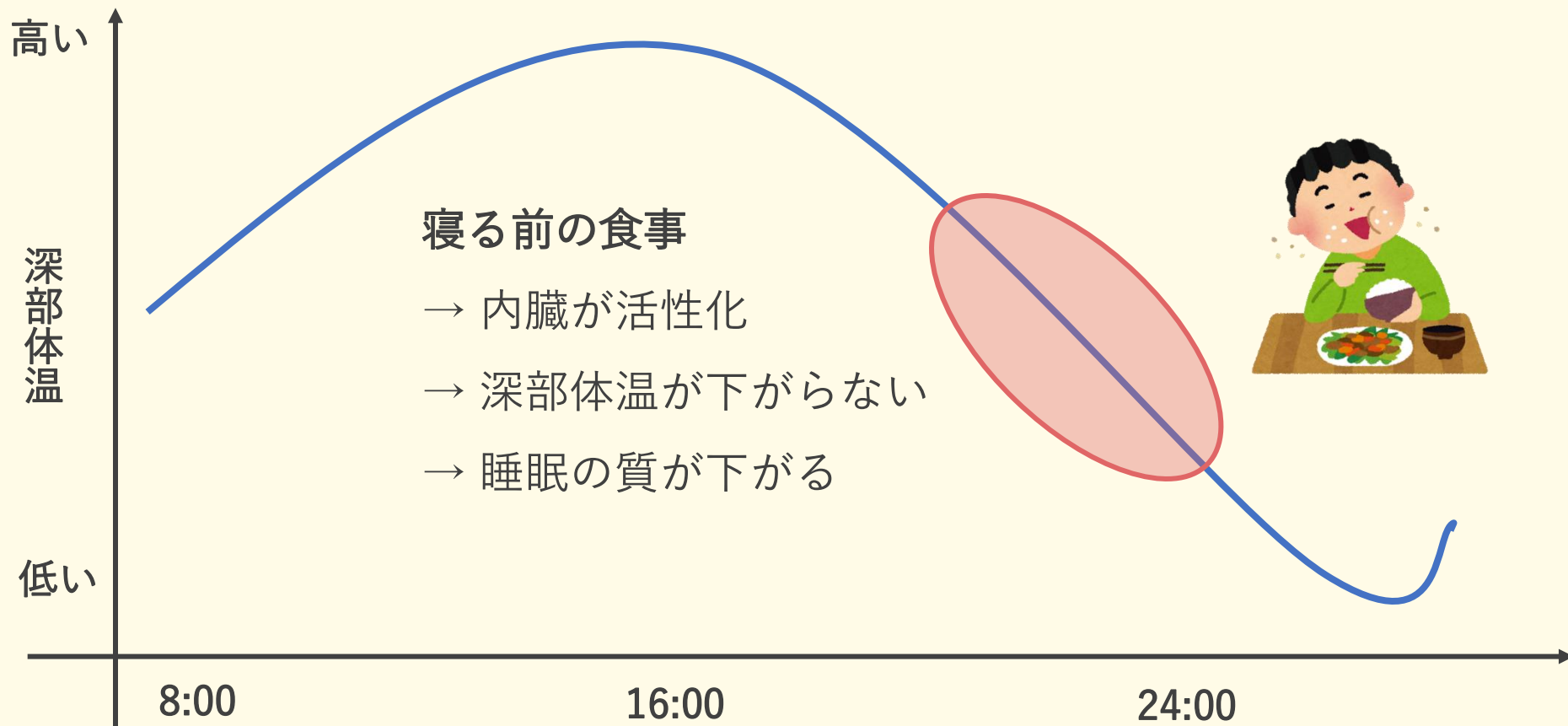
寝る1~2時間前に入浴すると…



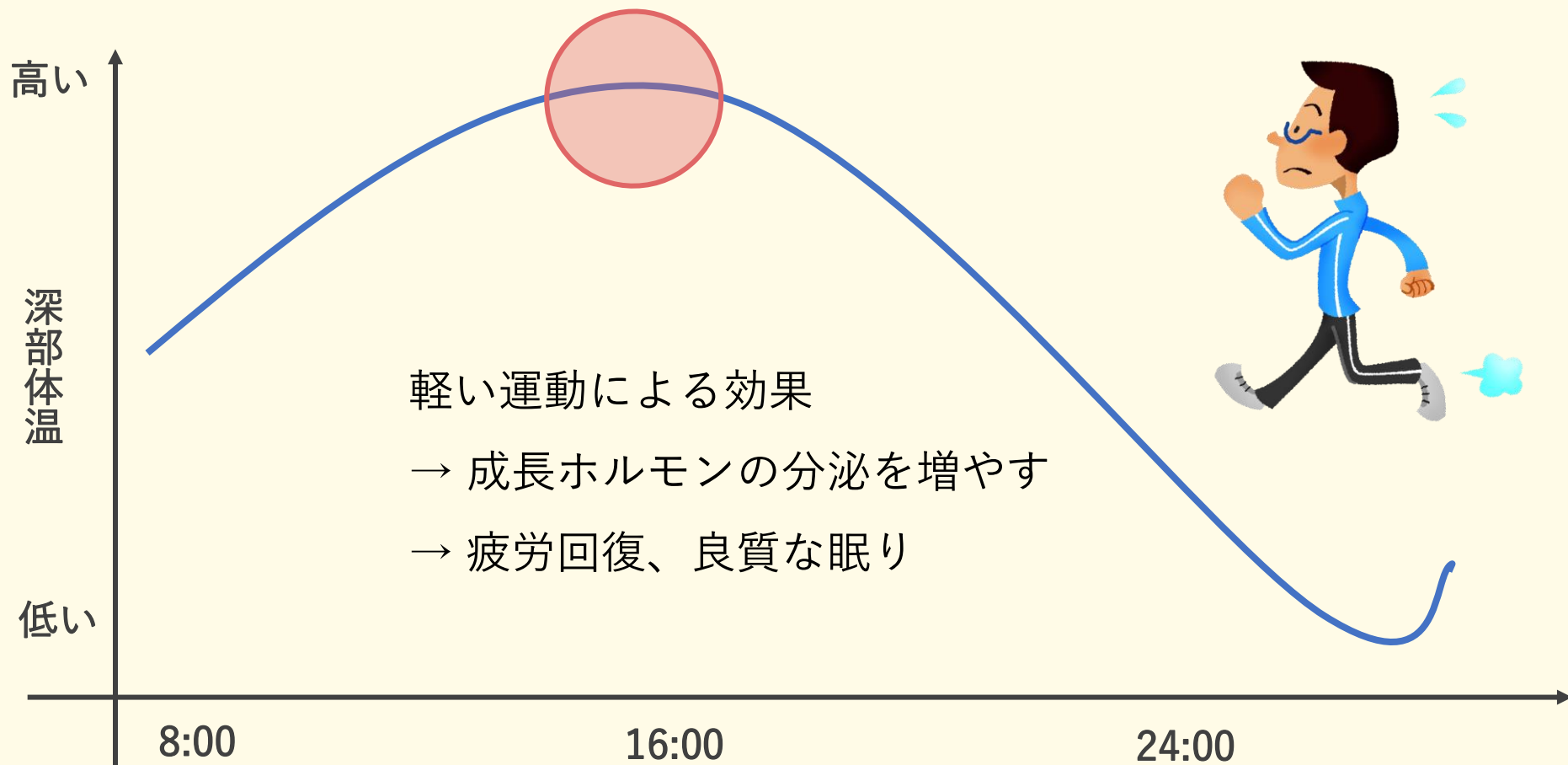
寝る1~2時間前にお風呂に入る

(宿泊勤務時など、お風呂が難しい場合は「温かい飲み物を飲む」も◎)

寝る前に食事をとると…



就寝前は食べ過ぎない（理想は寝る3時間前までに）
寝る直前に食べる時は、消化によいものを！



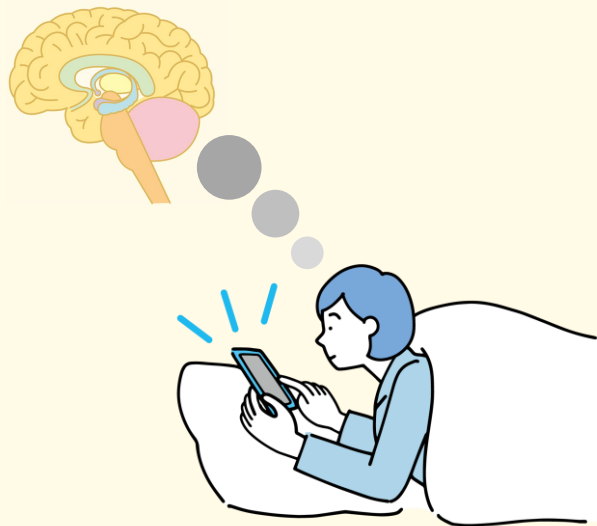
日中や夕方の適度な運動は◎

(深部体温がピークの実施するとより効果的、反対に寝る前は×)

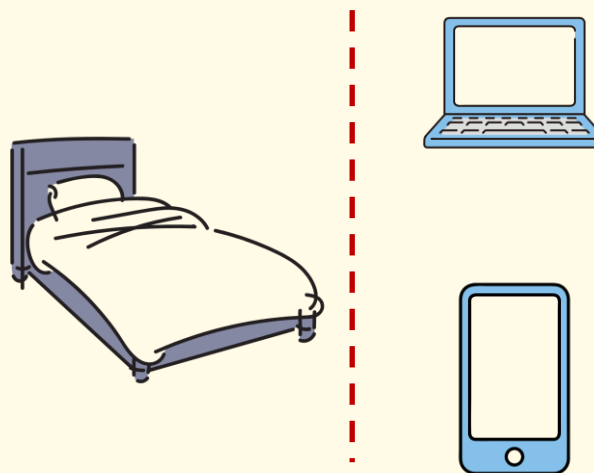
「正しい記憶」

ベッドで眠りに関係のないことをしない

脳の記憶：
ここは眠る場所ではない！ ❌



眠りのスタートライン



眠気を感じてからベッドに入り、
「**ベッド** = **睡眠**」の記憶をつくる

寝る前の行動を意識し、深い眠りへ導く

「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

交感神経

- ・活動状態
- ・緊張状態
- ・ストレス状態
- ・心拍が早い
- ・呼吸が早い

切り替えには
5分以上かかる

副交感神経

- ・休息状態
- ・睡眠状態
- ・リラックス状態
- ・消化器官が活発
- ・呼吸が穏やか

切り替えには
0.2秒しか
かからない

就寝前は心身ともに時間をかけてリラックス状態をつくる
(ストレッチや深呼吸、筋弛緩法がおすすめ)

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>

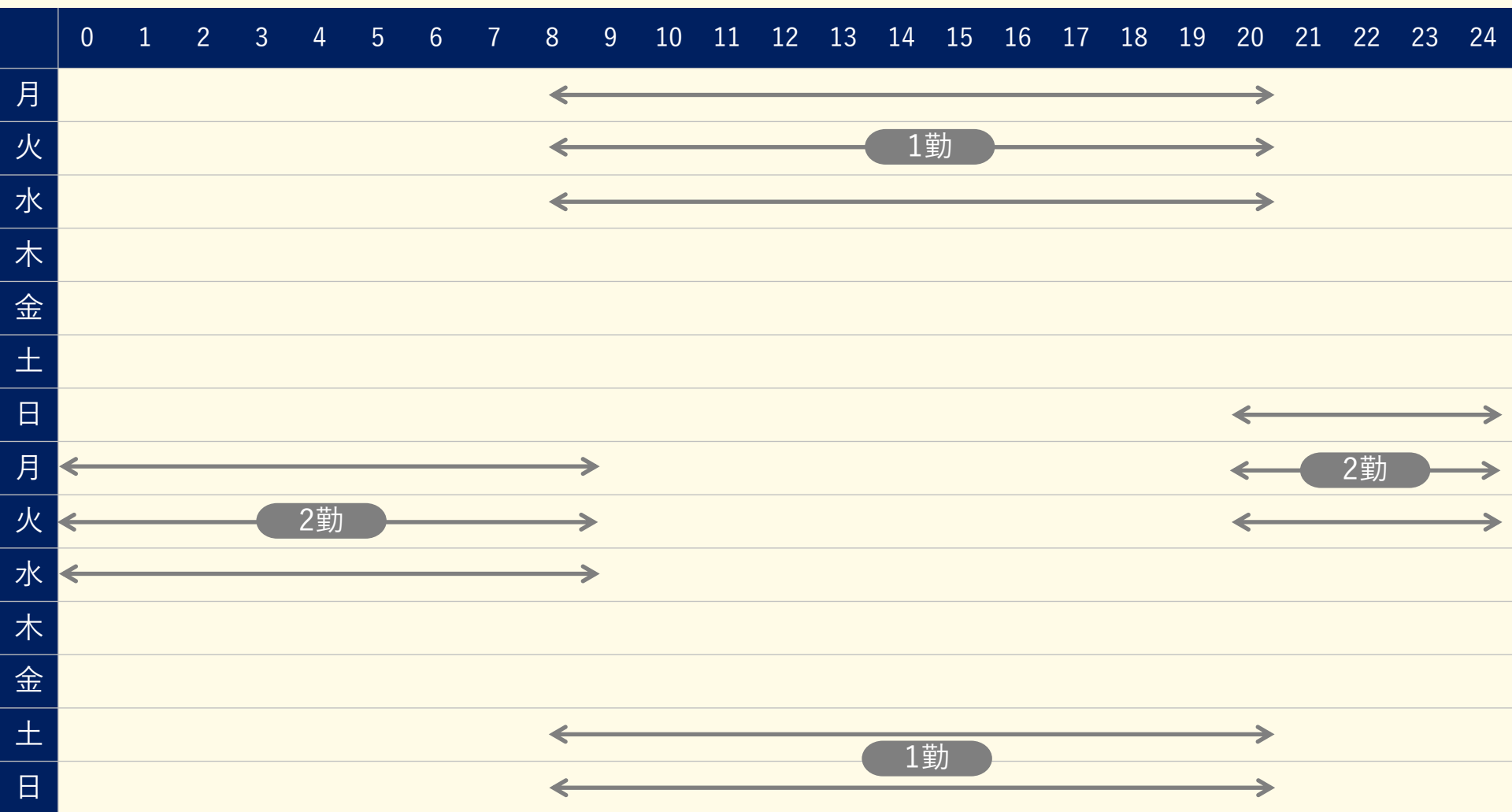
- ①上腕：握りこぶしを肩に近づけ、曲がった上腕全体に10秒間力を入れる。→脱力（20秒間）
- ②背中：①と同様に曲げた上腕を外に広げ、10秒間肩甲骨を引きつける。→脱力（20秒間）
- ③肩：両肩を上げて、首をすぼめるように肩に10秒間力を入れる。→脱力（20秒間）
- ④腹部：おなかに手を当て、その手を押し返すように10秒間力を入れる。→脱力（20秒間）

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！



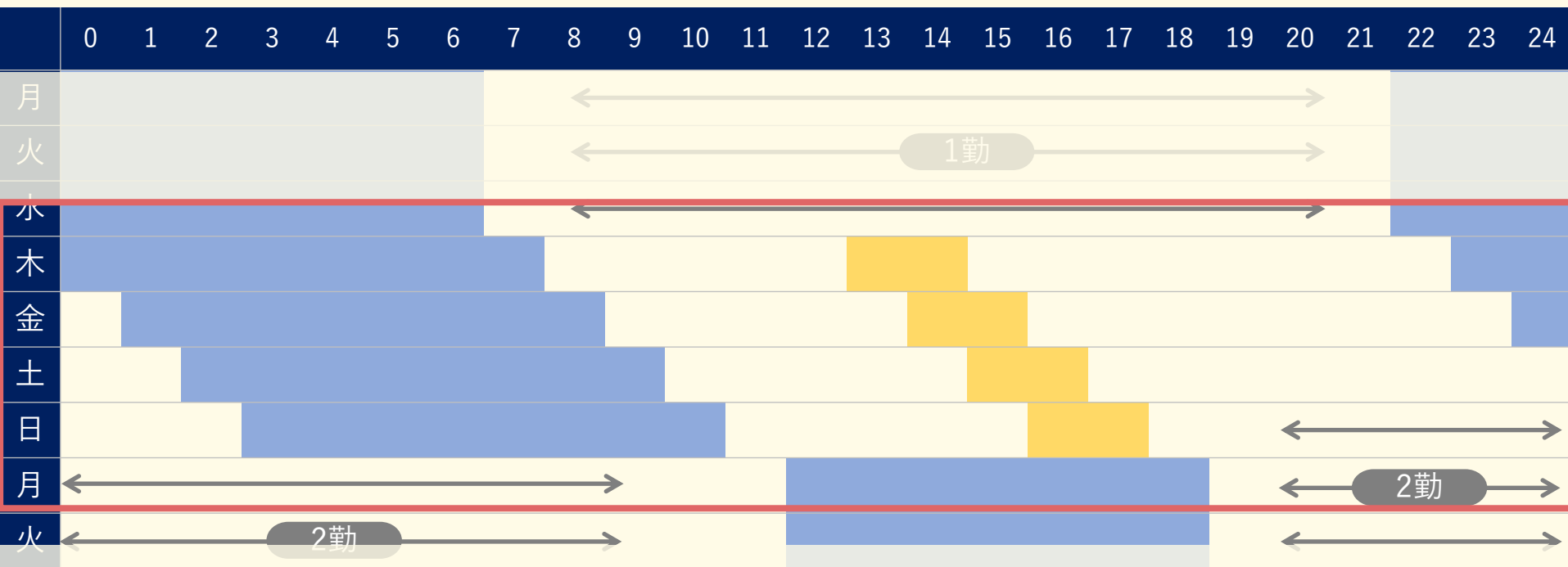
出典：全国健康保険協会 東京支部 健康サポート「筋弛緩法で体をゆるめて、心もリラックス」
イラスト出典：クロワッサンonline

4組2交替の勤務例②



← → 勤務時間帯

4組2交替の勤務例② (パターンA)

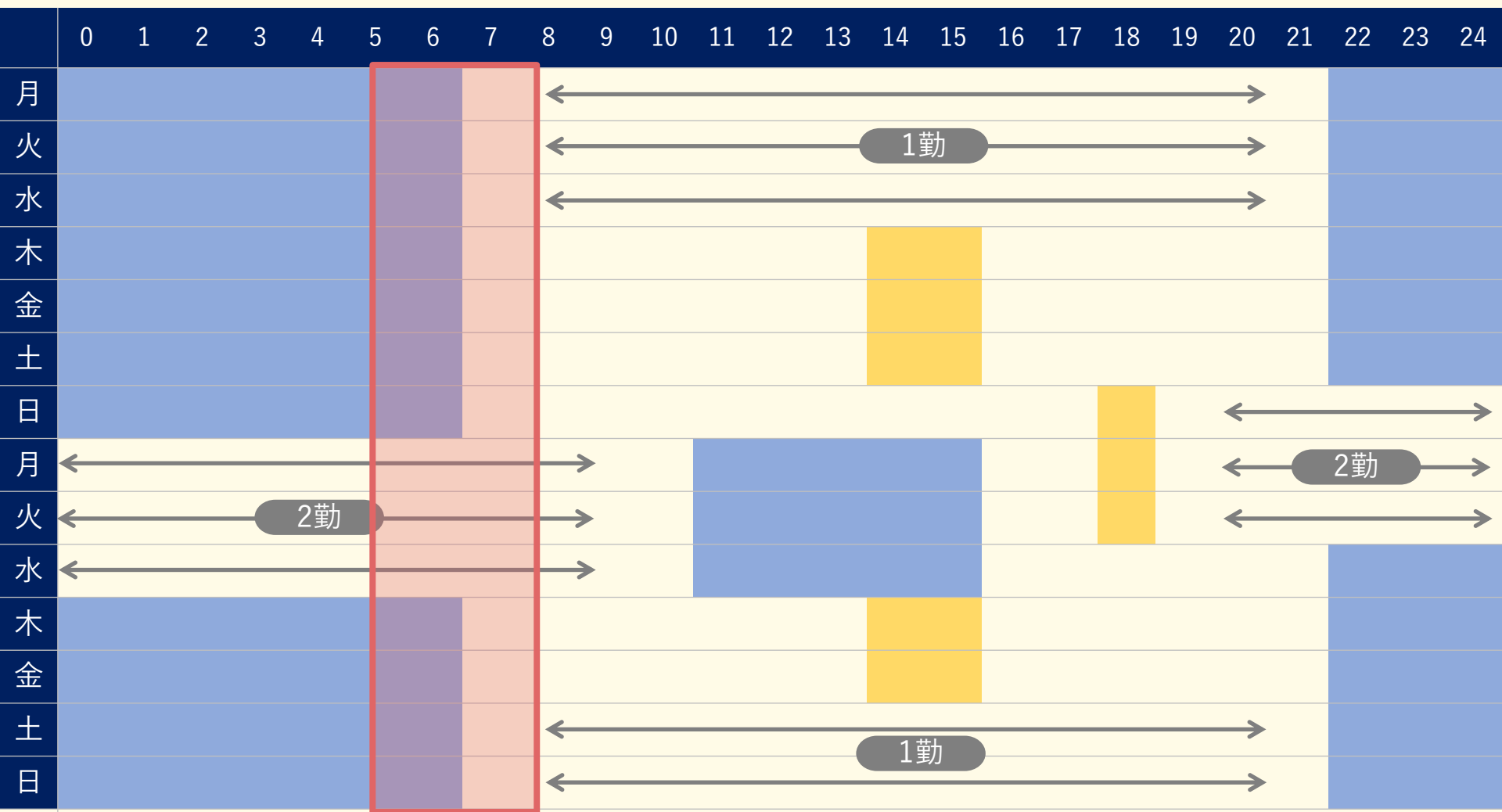


■1勤→2勤に切り替わる時のポイント

1勤後の休日期間を使い、少しずつ遅寝遅起きに持っていくことで、2勤の勤務期間中の身体の普段を和らげる。

ただし、反対に遅寝遅起きが難しい場合や日常生活に支障がでる場合は、次のスライドでお示しするような睡眠スケジュールを活用することも方法の一つ

4組2交替の勤務例② (パターンB)



←→ 勤務時間帯
 睡眠時間帯
 仮眠時間帯

4組2交替の勤務例②のポイント

■1勤の期間（休日含む）

- ①起床時間を一定に保つ（午前中に太陽を浴び、かつ朝食もとれると○）
- ②または徐々に遅寝遅起きで2勤に向けて身体を慣らしていく

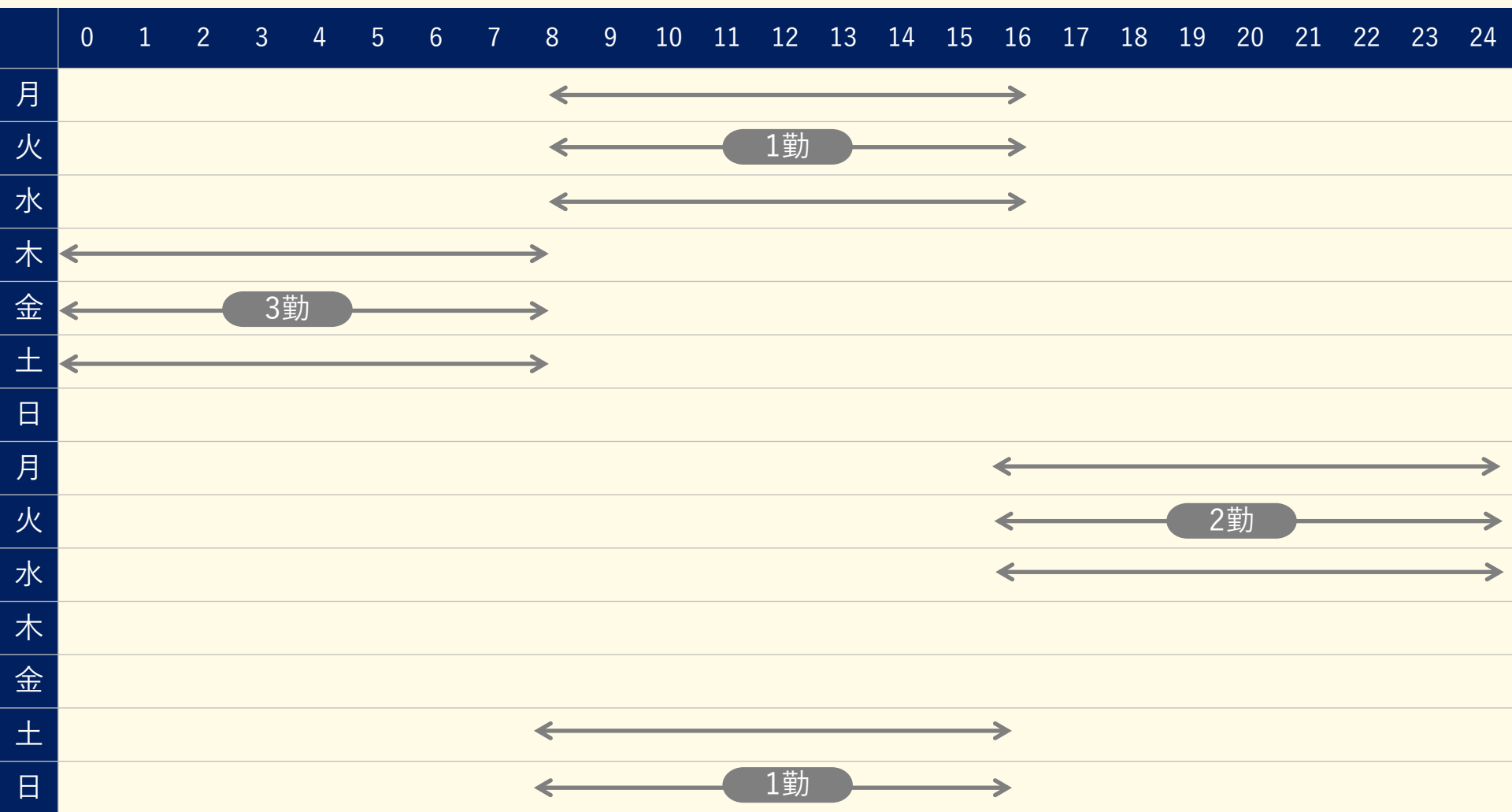
■2勤の期間

- ③2勤前に仮眠をとり、睡眠圧を和らげる
- ④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）
- ⑤2勤後はできるだけ光を浴びないようにキャップ付きの帽子やサングラスを着用
- ⑥帰宅後は、遮光カーテンや耳栓、空調を使い、暗く静かな寝室環境をつくる

■2勤→休み→1勤へ切り替わる期間

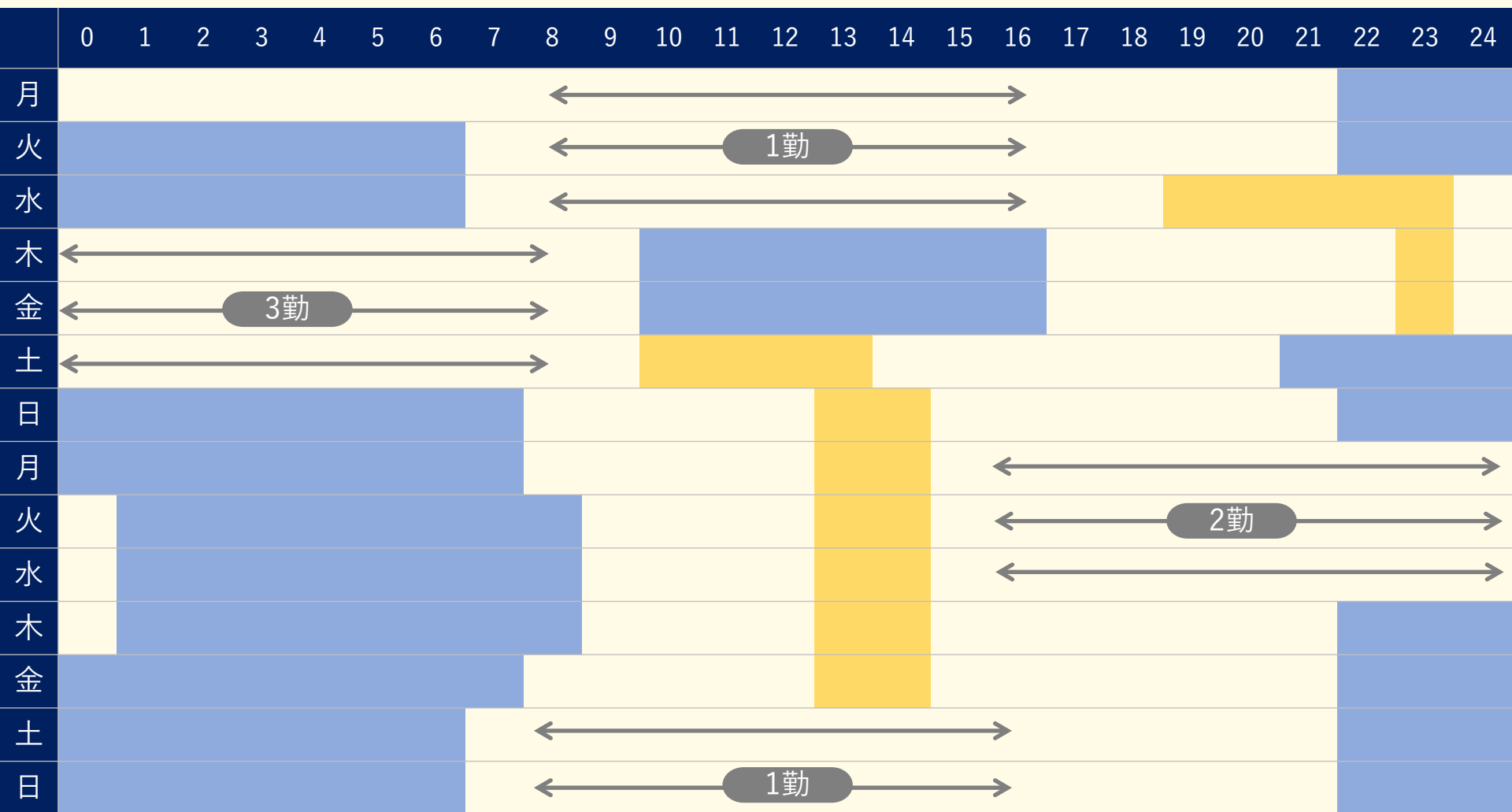
- ⑦午前中に太陽を積極的に浴びる
- ⑧夜に向けて、日中はできるかぎり睡眠圧を高める
- ⑨スムーズに寝付けるよう、深部体温をコントロールする

4組3交替の勤務例



← → 勤務時間帯

4組3交替の勤務例



勤務時間帯 睡眠時間帯 仮眠時間帯

4組3交替の勤務のポイント

■3勤以外の期間（休日含む）

- ①起床時間を一定に保つ
- ②午前中に太陽を浴びるようにする
- ③朝食をとり、体内時計を整えていく

■3勤が連続する期間

- ④3勤前に仮眠をとり、睡眠圧を和らげる
- ⑤3勤前の食事は腹八分目にとどめる
- ⑥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）
- ⑦3勤後はできるだけ光を浴びないようにキャップ付きの帽子やサングラスを着用
- ⑧帰宅後は、遮光カーテンや耳栓、空調を使い、暗く静かな寝室環境をつくる

■3勤→休みへ切り替わる期間

- ⑨午前中に太陽を積極的に浴びる
- ⑩夜に向けて、できるかぎり睡眠圧を高める
- ⑪スムーズに寝付けるよう、深部体温をコントロールする

快眠アクションリストもご活用ください

お悩み別に効果的な生活習慣をまとめていますので
いろいろ試す中で、ご自身に最適なものをみつけましょう！

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）





©2022 株式会社ニューロスペース 権利者の許可なく複製、転用などの二次利用をすることを禁じます。

朝スッキリ起きられない

考えられる主な要因

1. 睡眠時間が足りていない
2. 睡眠のリズムが整っていない
3. 目覚めやすい環境になっていない

💡…考え方 🔄…行動

<p>1</p> <p>クロノタイプを意識する</p> <p>人はそれぞれ、生まれもった睡眠特性（クロノタイプ）があります。例えば、夜型の人が、朝早く起きようとするとき、身体に負担が生じ起きづらくなります。自分のクロノタイプを理解したうえで、改めて起床時間や生活習慣を見直してみましょう。</p> 	<p>2</p> <p>昨夜のデータと体感を比べてみる</p> <p>朝起きた時のすっきり感や熟睡感を昨夜のデータと照らし合わせてみましょう。全体の睡眠時間や深い睡眠の時間などと比べてみることで、ご自身の睡眠の傾向を少しずつ理解していくことができます。</p> 
<p>3</p> <p>起床後、光を浴びる</p> <p>私たちの脳には、1日の生活リズムをつかさどる「体内時計」がセットされています。体内時計は、起床後に明るい光が目から入ることでリセットされ、整えられます。睡眠リズムが整うことで、段々とスッキリ起きられるようになります。</p> 	<p>4</p> <p>昨夜の行動を振り返る</p> <p>睡眠は、その前日の日中の行動や寝る前の行動が影響しています。日頃から「昨日こんな行動をしたから、今日の睡眠は良かった（あるいは悪かった）」と、振り返るトレーニングをすることで睡眠への感覚が高まります。</p> 

本日本話すること

1

プログラムの流れ

2

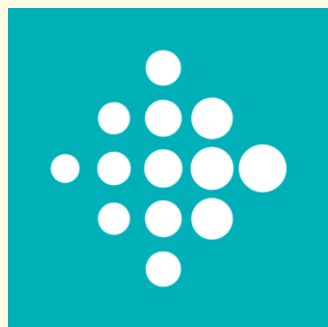
睡眠の役割と今日から使える睡眠の技術

3

Fitbitの設定と見方について

Fitbitの設定について

Fitbitアプリの設定について



Fitbitアプリを開いた際に
右のような画面になっていれば
設定完了です！

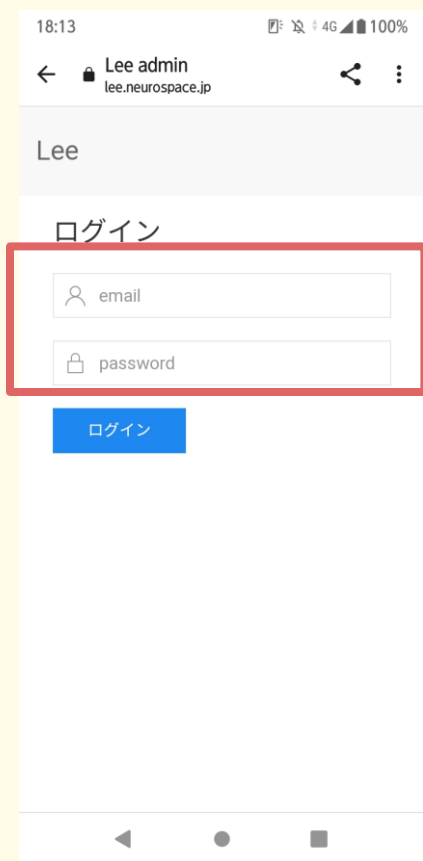


ニューロスペースデータベースとの連携

以下のURLにアクセス後は、

<https://lee.neurospace.jp/login>

メール 2/2通目に記載の
メールアドレス・パスワードを入力



18:13 4G 100%

Lee admin
lee.neurospace.jp

Lee

ログイン

email

password

ログイン



「Googleで続ける」を選択後は、

個人で設定したGoogleの
メールアドレス・パスワードを入力



18:15 4G 100%

accounts.fitbit.com/logi

fitbit

サインインする

Googleで続ける

Eメールアドレス

アカウントのEメールアドレス

パスワード

安全なパスワードを入力してください

ログインしたままにする
パスワードを忘れた場合

サインインする

データ連携の完了

データ連携完了後は
右のような画面になっていればOK
ログアウトへ進みましょう！

ご不明な場合は、
お気軽にお問い合わせください



設定後は、睡眠計測をしてみましょう！

就寝時：腕に装着して就寝

<注意点>

- ①ベルトは**きつすぎず、ゆるすぎない**程度に装着ください。
- ②就寝時以外も日中に活動量計等として使用しても結構です。
- ③就寝時のみ使用する場合は、**就寝の30分前を目安**に装着ください。
- ④アプリの「今から睡眠ボタン」は押さない



起床時：アプリを開いて同期



ホーム画面を下にスクロールすると、同期中の文言が表示されます

Fitbitの見方について

よりよ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・試行する

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

ポイント①睡眠時間を振り返る



■睡眠時間

- ・ まずは、睡眠時間を振り返る
- ・ 合わせて、深い睡眠や浅い睡眠、レム睡眠睡眠についてもざっくりどのくらいだったかをチェック
- ・ 睡眠時間が短かった日の翌日は、特に日中や寝る前の行動に気をつけて、**睡眠不足の日**が連続しないようにする

睡眠スコアについて



睡眠スコアについて



非常に良い : 90~100

良好(良い) : 80~89

普通(やや低い) : 60~79

要改善(低い) : 60以下

Fitbitのスコア算定方法

- ① 睡眠時間の長さ (50%)
- ② 深い睡眠とレム睡眠の長さ (25%)
- ③ 睡眠中の心拍数と浅い眠り (25%)

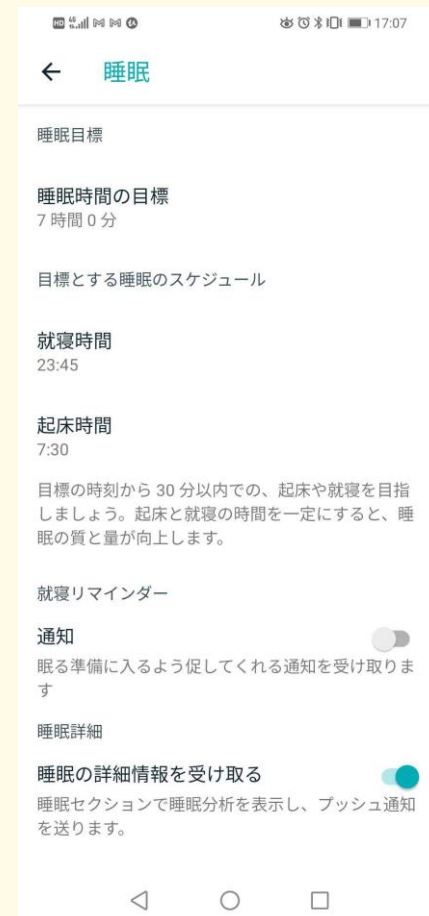
(どうしてもスコアは気になってしまうものですが)
スコアに一喜一憂しないようにしましょう

目標睡眠時間を設定しましょう

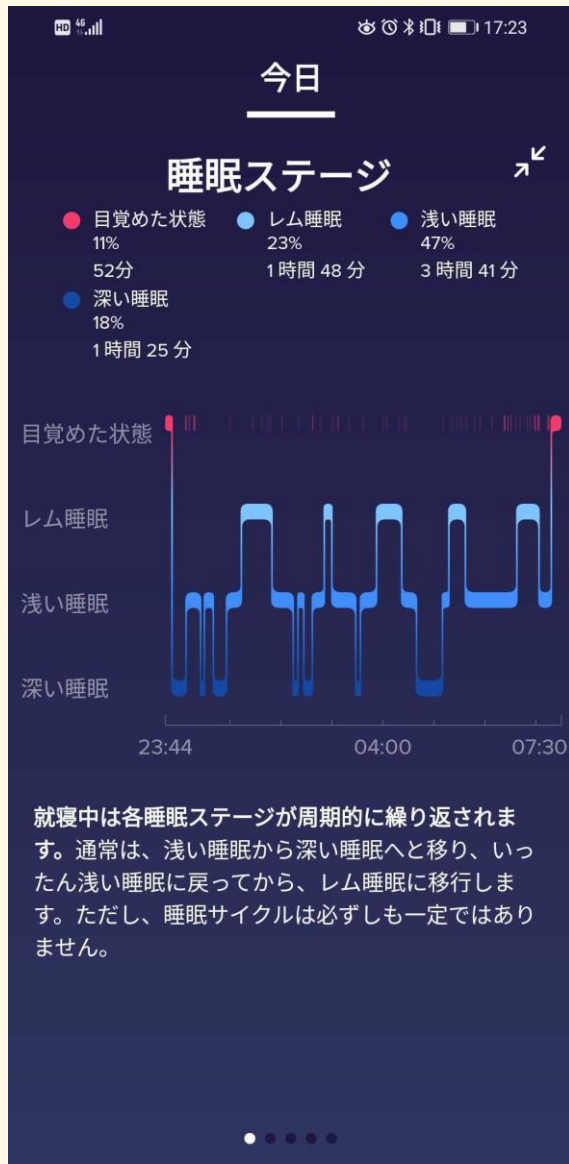
右上の歯車マークから、
睡眠に関する設定変更が可能です



目標睡眠時間や目標就寝・起床
時間の設定ができます



ポイント②睡眠の質を振り返る

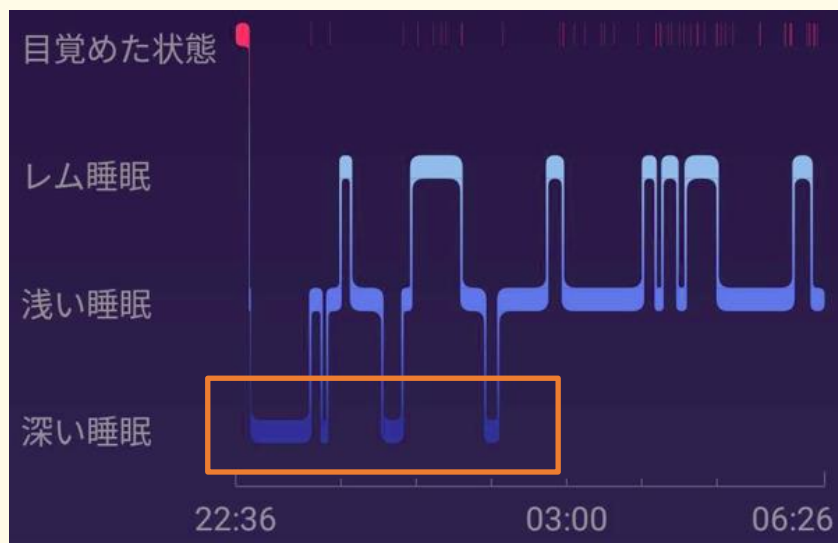


■チェックポイント

- ①寝つきに時間がかかっていなかったか
(ご自身の記憶とも照らし合わせます)
- ②眠りの前半に「深い睡眠」がでていたか
- ③睡眠の後半になるにつれて「レム睡眠」が多くなっているか
- ④起床直前に深い睡眠がでていないか

ポイント③睡眠データと行動を結びつける

86点の日



■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ることができた など

- ・ 睡眠時間が十分に確保できた
- ・ 深い睡眠が前半3時間に出現
- ・ 後半も規則的にレム睡眠がみられる

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

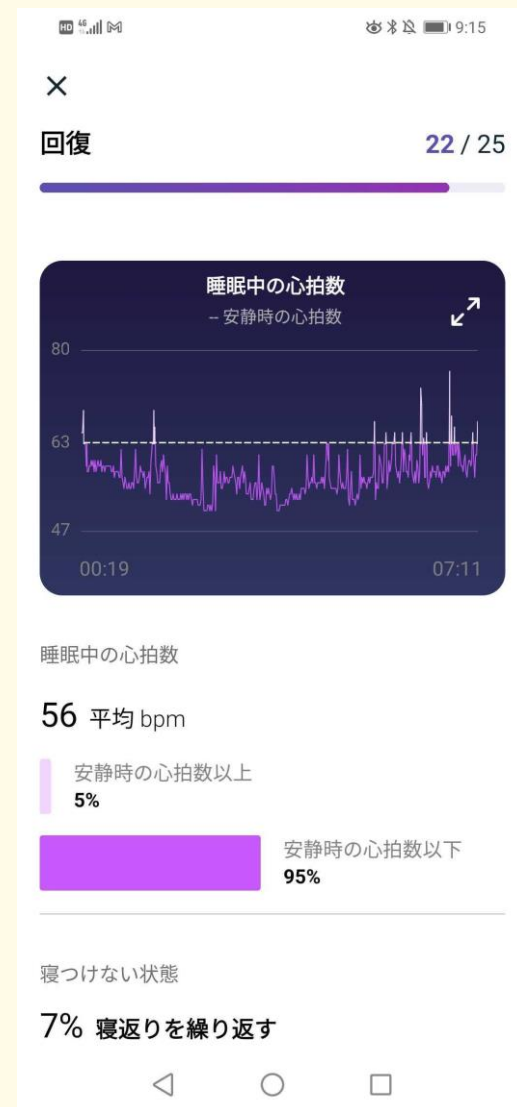
より詳細なデータが見たい場合は、Fitbitプレミアムも



Fitbitプレミアム



詳細なスコア



心拍数の変動

Fitbit使用上の注意点

シャワーやお風呂、サウナ、発汗を伴う高強度の運動、プール等での着用はご遠慮ください

→今後も多くの方がデバイスを使用しますので、ご協力のほど宜しくお願いいたします。

※ご利用者様の過失により故障した際はFitbit本体の費用をご負担いただく場合があります。

石鹸、シャンプー、コンディショナー、香水、防虫剤、ローション、日焼け止めなどはデバイスにかからないようにしてください

→故障の原因になります。

Fitbitプレミアム（有料）への加入は自己責任でお願いします

→Fitbitの機種により半年または1年間の無料トライアル期間がありますが、ご自身で解約をしない限りは自動的に課金されてしまいますので、予めご了承ください。

★必須★個人ワーク

■ワーク 1

本日の研修の内容を踏まえて、ご自身がこのプログラムを通じてどうなりたいか、何を実現したいのかを考えてみましょう

例：

- ・睡眠をより良くして、身体の不調なく健康的に生活したい
- ・寝つきの課題を解決して、自分の睡眠に満足するきっかけをつかみたい
- ・まずは、自分自身の眠りがどうなっているのか理解したい
- ・どんな行動を行うと、良い睡眠がとれるようになるのか知りたい

→考えた内容は、ワークシートに記入をお願いします

(ワークシートは、youtubeの概要欄にリンクを貼っております)

個人ワーク

■ワーク 2

睡眠に関する疑問点やモヤモヤを書き出してみましよう
(こちらは任意です)

→こちらの内容は、ワークシートに記入をお願いします

■11月6日までに実施いただくこと

1. Fitbitアプリの設定
2. ニューロスペースデータベースとの連携
3. アンケートの回答(事前アンケート)

■11月6日以降、実施いただくこと

1. 就寝時にFitbit着用
2. 起床時に睡眠データの確認

■疑問点がある場合

support@neurospace.jp宛に、会社名・お名前・お問い合わせ内容を記載のうえ、遠慮なくメールでご連絡ください。

11月24日(金)前後にレポートと中間研修動画を配信します。
これからどうぞ宜しくお願いいたします！