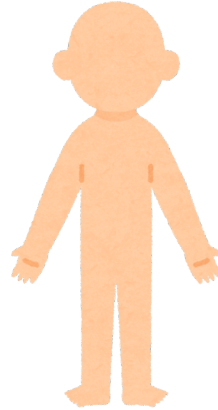
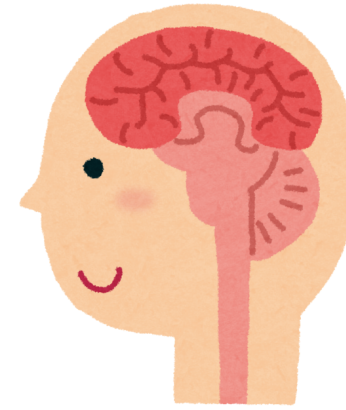
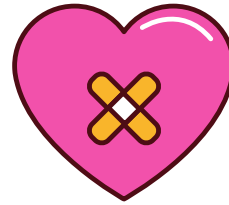


睡眠とメンタルの深い関係



体

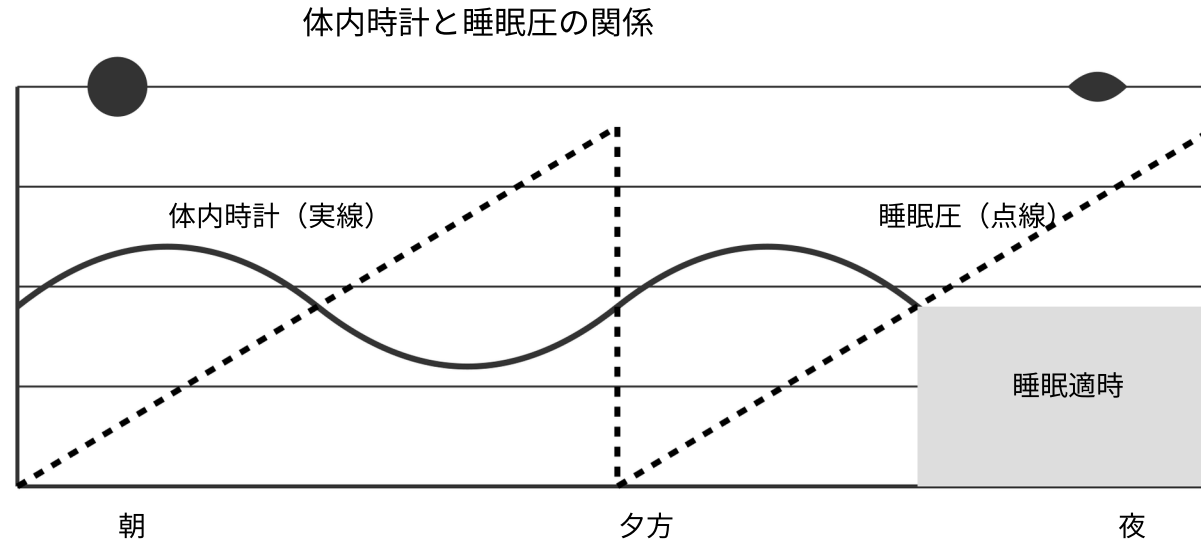
リカバリー



脳

- 眠れないと心が不安定になる
- 質の良い睡眠は回復力を高める
- 睡眠習慣は整えられるスキル

睡眠のしくみ



- メラトニンの分泌（暗くなると眠くなる）
- 起きている時間が長いほど眠くなる
- 朝の光がリズムを整える

睡眠衛生とは？

良い習慣

就寝90分前の温かい入浴

リラックスできる読書

夕方以降カフェイン摂取なし

毎日同じ時間の就寝・起床

悪い習慣

就寝直前の熱いお風呂

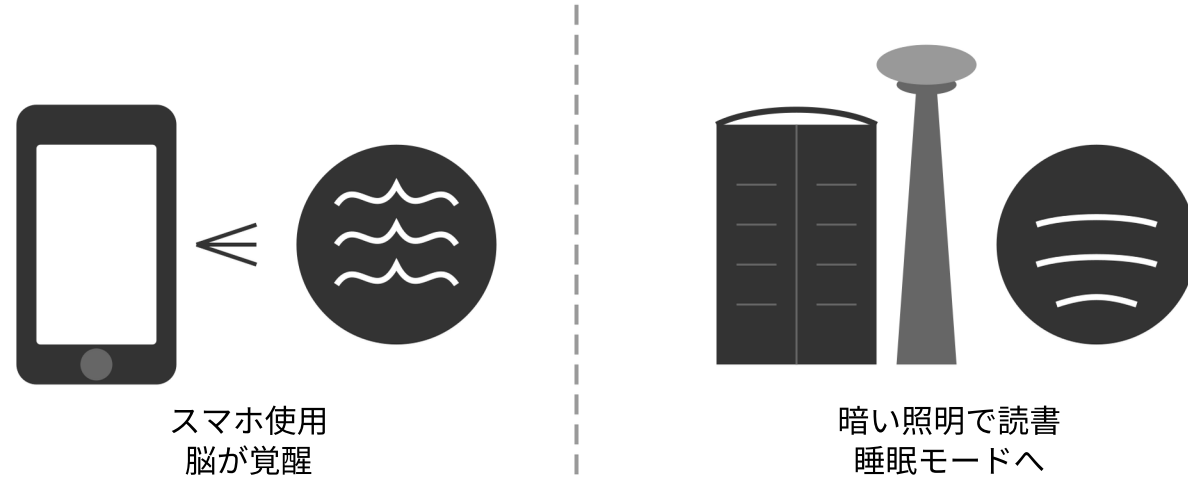
寝る直前までのスマホ 夜

のコーヒーや緑茶 不規則

な睡眠スケジュール

- 寝る90分前の入浴
- 就寝2時間前からスマホを見ない
- カフェインやアルコールに注意
- 寝る時間・起きる時間を一定に

寝る前に何してる？



- 寝る前にスマホ → 脳が覚醒
- 暗い照明で読書 → 睡眠モードへ
- 毎日同じ行動 → 習慣化しやすい

まずは知ることから

曜日	就寝時刻	起床時刻	夜中の目覚め	睡眠の質 (1-5)	寝る前の行動
月					
火					
水					
木					
金					
土					
日					

就寝・起床時刻

夜中に起きたか

寝る前の行動内容

夜の過ごし方を可視化しよう

時間帯	行動	気分/眠気
20:00		
20:30		
21:00		
21:30		
22:00		
22:30		
23:00		
23:30		
就寝時		

20時以降に何をしている？

スマホ使用・入浴・食事の時間

気持ちや眠気の変化

睡眠の改善は、積み重ね



睡眠の質の向上

- 睡眠の仕組みを知る
- 習慣を見直す
- 記録で振り返る