

第1回 導入と睡眠の基本理解

この回では、プログラム全体の導入とCBTi（認知行動療法を用いた不眠症改善）の基本を学びます。睡眠が乱れる背景には、心理や行動の影響があり、それを理解することが改善の第一歩です。

CBTiとは？

- ❓ 不眠症に特化した認知行動療法。心理・行動パターンの改善によって睡眠の質を向上させます。

睡眠を学ぶ意義

- 💡 睡眠の仕組みを理解することで、効果的な改善策を見つけることができます。

プログラムの進め方

- ☞ 理論学習とワークシートの取り組みを通じて、実践的な改善を目指します。



睡眠環境



体内時計



夜間の休息



認知機能

ワークシートの内容

今回のワークシートでは、睡眠メカニズムの理解や、不眠を引き起こす心理・行動要因を整理します。また、ご自身の生活と睡眠習慣をチェックリスト形式で振り返ります。



睡眠メカニズム（体内時計・睡眠圧）

体内時計と睡眠圧の基本概念を理解し、自分の睡眠パターンがどのように形成されるかを把握します。



不眠の心理・行動要因

不眠を悪化させる思考パターンや行動習慣を特定し、改善に向けた気づきを得ます。



生活と睡眠の関係チェックリスト

日常生活の習慣と睡眠の質の関連性を振り返り、どの部分に改善の余地があるかを見つけます。

睡眠習慣チェックリスト

- ☐ 毎日ほぼ同じ時間に起床している
- ☐ 寝る前にスマートフォンやパソコンを使用しない
- ☐ 就寝前にリラックスするための時間を取っている
- ☐ 寝室は睡眠に適した環境（暗く、静かで、快適）である
- ☐ 就寝時間が不規則である
- ☐ 眠れないときにベッドで長時間過ごすことがある
- ☐ 睡眠について過度に心配したり考えたりしている

正解はありません。自分の習慣を客観的に振り返りましょう

睡眠の仕組みと不眠の要因

睡眠の基本メカニズムと不眠の心理・行動要因を解説します。



体内時計＝リズム

光や活動による24時間周期のリズムが睡眠・覚醒のタイミングを調整します。このリズムが乱れると、睡眠の質が低下します。



睡眠圧＝眠気の蓄積

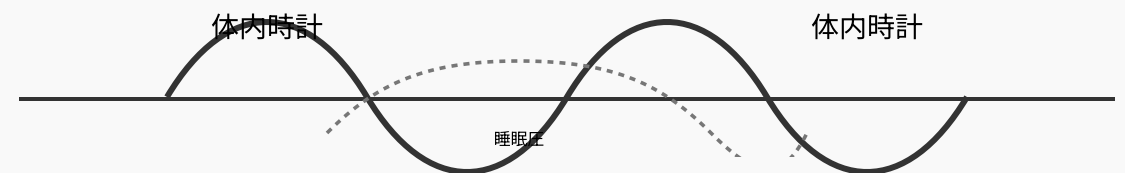
起きている時間が長くなるほど眠気（睡眠圧）が増していきます。この自然な仕組みが、夜にぐっすり眠るための基盤となります。



心理・行動要因＝不眠の悪循環

眠れないことへの焦りが、かえって眠りを妨げる行動につながり、さらに睡眠の質を低下させる悪循環を生み出します。

体内時計と睡眠圧のリズム



🌙 夜間 ⚙️ 日中 🌙 夜間

不眠の悪循環

眠れないことへの焦り・不安



無理に眠ろうとする・ベッドで長時間過ごす



さらに眠れない・不眠が悪化

まとめ

今回は、CBTiの概要と睡眠の基本メカニズムを学習しました。また、自分の生活と睡眠を振り返る準備としてワークシートに取り組む意義を確認しました。大切なのは「気づきを得ること」であり、この気づきが改善の土台となります。



CBTiの概要を理解した

認知行動療法を用いた不眠症改善の基本的な考え方と目的を理解しました。



睡眠の仕組みを学んだ

体内時計と睡眠圧の仕組み、そして不眠の心理・行動要因について学びました。



生活と睡眠を整理する準備ができた

ワークシートを通して、自分の生活習慣と睡眠の関係を客観的に振り返る準備が整いました。