

認知療法① 睡眠に関する誤解の見直し

認知療法の基本

- 思考を見直すことで感情と行動が変わる
- 誤った認識が不安を増強させる
- 客観的な視点で自分の思考を観察する

睡眠に関するよくある思い込み

- ○時間寝ないと体調が悪くなる
- 途中で目が覚めたら睡眠は失敗
- 一度目が覚めたらもう眠れない

本日のゴール

誤解を修正するきっかけをつかむ

睡眠の悪循環

誤解

不安

覚醒

不眠

ワークシート：睡眠に関する考えを記録する

ワークシートの目的

- 自分の睡眠に関する考えを可視化する
- 思い込みを客観的に検証する
- 不安を和らげるための練習となる

記録方法

1. 睡眠に関する自分の考えを自由に書き出す
2. 検証質問に答えてみる
3. 新しい視点で考え直す

検証質問リスト

- 本当に8時間必要だと医学的に証明されていますか？
- 過去に5～6時間でも普通に過ごせた日はありましたか？
- 周囲の人は皆同じ時間寝ていますか？
- この考えは事実ですか、それとも予測ですか？

睡眠に関する考え記録シート

1. 睡眠について気になっていること・考え

例：8時間寝ないと次の日は必ずだめだ

2. その考えを支持する証拠

3. その考えに反する証拠

4. バランスの取れた考え方

※自分を責めるためではなく、不安を和らげるための練習です

よくある誤解と修正の視点

睡眠に関する一般的な誤解

「8時間神話」は人それぞれ

研究では、睡眠時間の必要量には個人差があり、6時間前後でも日常生活に支障がない人も多いことがわかっています。

途中で目が覚めるのは自然

夜間の短い覚醒は誰にでも起こり得る自然な現象です。それ自体を問題視しすぎることによって不安が高まります。

睡眠薬なしでも眠れる

「睡眠薬なしでは絶対眠れない」という考えが、かえって依存や不安を強めることがあります。

修正の3ステップ

1 知識

睡眠に関する科学的事実や医学的な根拠に基づいた知識を学ぶ



2 例外

自分の経験の中から、思い込みに反する例外を探してみる



3 言い換え

思考をより柔軟な表現に言い換えて、過度な不安を和らげる

例：

× 「8時間眠らないと翌日は必ず体調が悪くなる」

○ 「十分な睡眠は大切だが、たまに短くても対処できる」

まとめ

誤解が不眠を悪化させる

固定的な考え（例：「8時間寝ないと翌日必ず体調が悪くなる」）が不安を強め、睡眠を阻害します

ワークで思い込みを整理する

自分の考えを書き出し、検証質問を通して事実に基づいているかを確認することが大切です

繰り返しの練習が大切

認知療法は一度で成果が出るものではなく、継続的な実践で思考が柔軟になっていきます

無理なく続けることが睡眠改善の鍵です