

第10回 プログラム修正と今後の計画

本プログラムの最終回では、これまでの学びを振り返り、今後の計画を立てます。



本日のゴール

- 内容の整理
- 計画の作成
- 再発予防の準備

ワークシート：方法の整理

これまで実践してきた方法を振り返り、効果のあったもの・なかったものを整理しましょう。

効果があった方法	効果がなかった方法
<ul style="list-style-type: none">• 睡眠記録をつける• 就寝時間を一定にする• 寝る前のリラックス習慣	<ul style="list-style-type: none">• 就寝前のスマホ使用• 夕食を遅く食べる• 無理に眠ろうとする

ワークシートの使い方

具体的に「どんな効果があったか」を書き出しましょう。例：「睡眠記録をつけることで生活リズムを意識できるようになった」

この整理をもとに、**続けるもの・やめるもの・工夫が必要なもの**を考えます。

再発予防と生活の工夫

不眠症やメンタル不調は改善しても再発することがあります。「再発のサイン」を事前に決め、早めに対応できるようにしましょう。仕事や生活と両立するためには「完璧を目指さず、小さな工夫を続ける」ことが大切です。



ポイント

- サインを決めておく（例：寝つきが悪くなる、強い眠気が続くなど）
- 調子が崩れたら医師や支援者に早めに相談する
- 日常生活に無理なく取り入れられる習慣から始める

まとめ

最後に、これまでの学びを活かし「継続プラン」と「再発予防プラン」を完成させましょう。

これらのプランは生活や体調に合わせて修正してOKです。医師や支援スタッフと共有することで、安心して実践できるようになります。

最終確認チェックリスト

- 効果のあった方法を整理した
- 継続する内容・やめる内容を決めた
- 再発サインと対応策を考えた

学びを実生活に活かしましょう

無理なく、着実に続けることが大切です