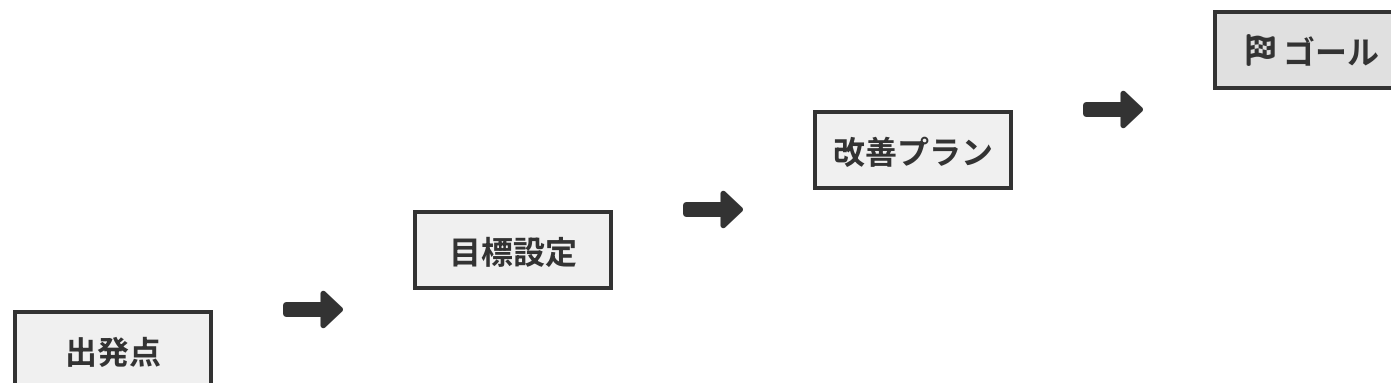


目標設定と改善プラン仮作成

SMART目標で整理し、医師との相談に備える



今日は、睡眠改善のための具体的な目標を立て、改善プランを仮に作成していきます。SMART目標という方法を使いながら、自分の希望を整理していきましょう。

改善したい点を書き出す

- 中途覚醒を減らす
- 入眠時間を30分以内にする
- 起床後のだるさを改善する

改善したい点を1~2個書こう

(例)

1.

2.

まずは、睡眠記録を振り返りながら、自分が特に改善したいと思うポイントを1~2つ書き出しましょう。大事なのは『**一番困っていること**』に焦点を当てることです。

SMART目標とは？

S：具体的（Specific）

何をどうしたいのか明確に

M：測定可能（Measurable）

数値で評価できる

A：達成可能（Achievable）

無理なく実現できる

R：自分に関連（Relevant）

自分の状況に適している

T：期限がある（Time-bound）

いつまでに達成するか

目標の比較

曖昧な目標：

「もっと眠れるようになりたい」

SMART化した目標：

「2週間以内に入眠時間を30分以内に短縮する」

目標はSMARTに設定することが大切です。具体的で、測定できて、達成可能で、自分に関係していて、期限がある。この5つを意識することで、取り組みやすく、**医師にも伝えやすい目標**になります。

改善プラン仮案

▼5つの改善要素

-  **1. 睡眠習慣：** 就寝・起床時間を整える
-  **2. 環境調整：** 寝室の明るさや温度を調整
-  **3. 行動調整：** 寝る前のスマホ使用制限
-  **4. 心理的工夫：** リラックス方法の工夫
-  **5. 医療支援：** 薬や医師との相談

【ワーク記入例】

「就寝前のスマホを30分間やめる」

※上記は行動調整の一例です

※自分に合った改善要素を選びましょう

改善プランは、**習慣・環境・行動・心理・医療**の5つの視点から考えると整理しやすいです。今日はその中から、自分に合いそうなものを選んで仮の計画を立ててみましょう。

今日のまとめ

- ✓ 改善したい点を明確化
- ✓ SMART目標で具体化
- ✓ 改善プラン仮案を立てる



今日学んだことをもとに、次回は医師と共有しながら実践につなげていきましょう。作成した改善プランは「仮案」であり、専門家と相談しながら調整していくことで、より効果的な睡眠改善を目指せます。