

第9回：効果測定と振り返り

ここまで8回にわたって学んできた内容を振り返るために、最後に「効果測定と振り返り」を行います。睡眠改善の取り組みは「やって終わり」ではなく、自分の変化を確認し、次の医師との相談に役立てることが大切です。

この回で学ぶこと

- ✓ 睡眠記録を再測定
- ✓ 自己評価アンケート
- ✓ データの解釈と報告方法

1

睡眠記録の再測定



2

自己評価アンケート記入



3

データの評価・分析



4

医師への報告・次のステップ

事前課題：睡眠記録とアンケート

ワークシートには「睡眠記録の再測定」と「自己評価アンケート」の2つがあります。客観データと主観的な変化を合わせることで、改善度がより正確に把握できます。

1. 睡眠記録の再測定

日付	就寝時刻	起床時刻	睡眠時間	中途覚醒	眠気 (1-5)
9/1(月)	23:30	6:30	7時間	2回	3
9/2(火)	23:45	6:45	7時間	1回	2
9/3(水)	23:20	6:20	7時間	0回	2

※1週間分を記録してください

- 1週間分の就寝・起床時刻を記録
- 中途覚醒の回数、眠気の強さを記入

2. 自己評価アンケート

眠りの質



日中の活力

不安感の減少

取り組みやすさ

総合的な改善度

ポイント

- 💡 睡眠記録は客観的な数値データ
- 💡 アンケートは主観的な体感を数値化
- 💡 客観+主観の両面から改善を確認

データの見方とまとめ方

睡眠記録からは、平均睡眠時間や入眠潜時、中途覚醒回数の変化が確認できます。大きな変化が見られなくても、安定していることも成果です。

睡眠記録のグラフ例



- ✔ 平均睡眠時間：プログラム前後の比較
- ✔ 入眠潜時：寝つくまでの時間短縮
- ✔ 中途覚醒回数：夜中に起きる頻度の減少
- ❗ 安定しているだけでも効果があります

アンケート集計表

評価項目	プログラム前	プログラム後	変化
眠りの質	2.1	3.5	+1.4
日中の活力	2.3	3.7	+1.4
不安感の減少	1.9	3.2	+1.3
総合的な改善度	-	3.6	-

※数値は5段階評価の平均値 (例)

医師への報告ポイント

- 📄 **事実**：数値データの変化を簡潔に
- ❤️ **感覚**：体感的な変化を具体的に
- 🛠️ **工夫**：実践した取り組みとその効果
- ❓ **課題**：残っている悩みや相談事項

まとめ

睡眠記録とアンケートを通じてプログラムの効果を確認しました。医師との相談の際には、以下の3点を整理して報告することが効果的です。

医師への報告ポイント

改善点

睡眠時間、入眠時間、中途覚醒の回数など、具体的に改善した点

残る課題

まだ改善していない症状や新たに気づいた問題点

取り組んだ工夫

効果のあった対策や継続している睡眠習慣の工夫

- 事実（数値）と感覚をセットで伝える
- 改善点と課題を明確に区別する
- 自分なりの工夫も積極的に共有する

振り返りの意義

- | 効果を数値と体感の両面から確認できる
- | 取り組みの成果を客観的に評価できる
- | 改善が不十分な点を特定できる
- | 次の目標設定に役立つ

次のステップへ

振り返りは、これまでの取り組みを評価するだけでなく、次の一歩を踏み出すための重要なプロセスです。医師との相談を通じて、今後の治療や生活改善に活かしていきましょう。

ポイント

振り返りの結果をもとに、これからも自分に合った睡眠改善の取り組みを継続することで、より良い睡眠と健康な日常生活を手に入れることができます。