

# 睡眠制限法とは？

- ✔ 睡眠制限法はCBTi（認知行動療法）の中心技法
- ✔ ベッド時間を短縮→眠気集中→徐々に延長
- ✔ 睡眠時間を「制限」ではなく「最適化」
- ✔ 今回は実践準備として、就床・起床時間を設定する



睡眠制限法は、不眠症の認知行動療法（CBTi）の中心的な技法のひとつです。不眠が続くと「眠れないのにベッドに長くいる」という行動が習慣化し、かえって睡眠効率が下がります。そこで、まずは実際の平均睡眠時間に合わせてベッドにいる時間を絞り込み、眠気を集中させることで睡眠を深めていきます。その後、睡眠が安定してきた段階で、就床時間を少しずつ延長していくという流れです。今回は実際に取り組む前段階として、自分の平均睡眠時間を算出し、その結果をもとに就床・起床時間を設定する準備を行います。

# ワークシート① 平均睡眠時間の算出

📅 1週間の睡眠時間を合計する

÷ 7日で割り、平均睡眠時間を求める

🕒 30分単位で切り上げる／切り下げる

まず最初に行うのは、直近1週間の睡眠記録をもとに、自分の平均睡眠時間を算出することです。睡眠記録には、就床時刻、起床時刻、中途覚醒時間などを記録しているはずですので、それを合計して1日の「実際に眠れた時間」を出します。これを7日間分合計し、7で割ることで平均睡眠時間を算出します。

睡眠日誌 記録例（1週間）

日付	就床時刻	入眠時刻	中途覚醒	起床時刻	睡眠時間
9/1(月)	23:00	23:45	30分	6:30	6.25時間
9/2(火)	23:30	0:15	20分	6:30	5.92時間
9/3(水)	0:00	0:40	15分	7:00	6.08時間
9/4(木)	23:15	23:50	45分	6:45	6.17時間
9/5(金)	23:45	0:30	25分	7:00	6.08時間
1週間の平均睡眠時間：					6.1時間

📌 計算結果は30分単位に調整（例：6.1時間→6時間）

# ワークシート② 推奨就床・起床時間の計算

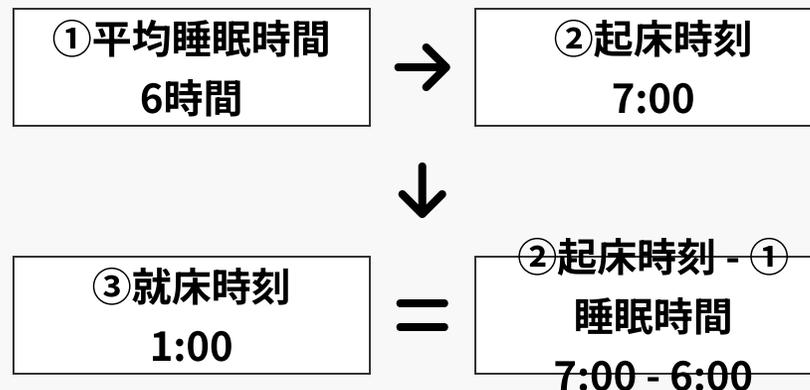
起床時間を固定する（生活リズムを優先）

📅 平均睡眠時間をもとに逆算して就床時間を決める

🛏️ 眠気が強まるまでベッドに入らない

次に、算出した平均睡眠時間をもとに、推奨される就床・起床時間を計算します。最初に決めるのは「起床時刻」です。これは仕事復帰後の生活リズムを考えて固定するのが望ましいでしょう。起床時刻を決めたら、そこから平均睡眠時間を逆算し、就床時刻を設定します。大切なのは、眠気が十分に強まってから就床することです。

## 推奨就床・起床時間の計算例



### 計算のポイント：

- まず起床時刻を決めます（例：朝7時）
- 平均睡眠時間を引いて就床時刻を決めます
- 睡眠効率85%以上を目標にします

# 取り組む際の注意点とまとめ

- ⚠️ 強い眠気がある場合は車の運転などを避ける
- ⚠️ 最初は眠気が強く出やすい
- 👤 医師と相談しながら進めること
- 📈 睡眠効率が上がれば、就床時間は少しずつ延長できる

睡眠制限法を始める際に最も重要なのは、安全管理です。特に導入初期は、日中に強い眠気が出ることがあります。このときは無理をせず、車の運転や危険作業を避けるようにしましょう。また、睡眠時間を短縮することに不安を感じる方も多いですが、これは一時的なプロセスであり、睡眠効率が改善してきたら、就床時間を徐々に延長していくことが可能です。



## まとめ

- ✔️ 睡眠制限法は「時間を削る」のではなく「効率を高める」技法
- ✔️ 平均睡眠時間を算出し、起床時刻から就床時間を設定
- ✔️ 初期は眠気に注意し、医師のサポートが必須