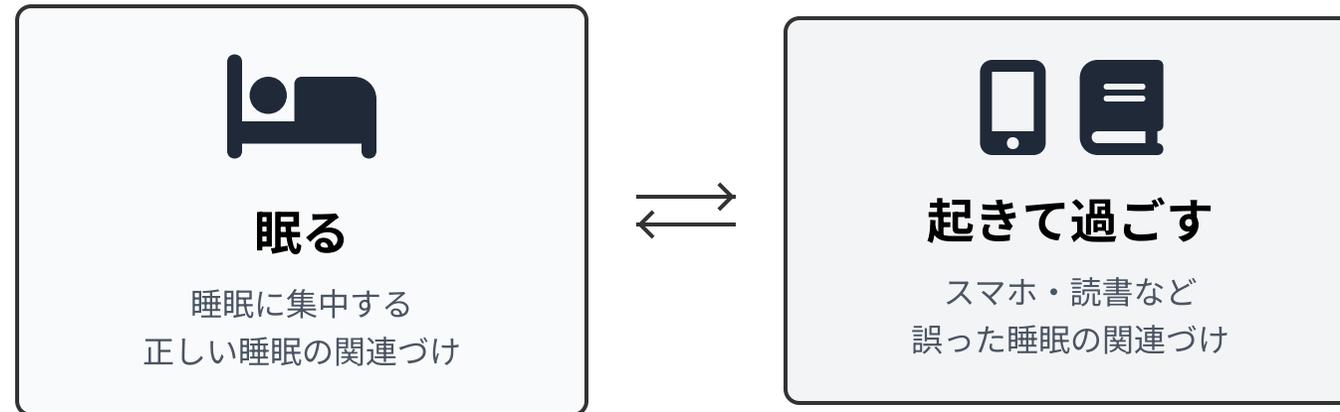


刺激制御法（行動の見直し）

刺激制御法は、不眠症の認知行動療法の中心的な技法のひとつであり、寝室と「眠ること」の関連性を強化することを目的としています。睡眠の問題を抱える人は、ベッドで長く起きて過ごしたり、スマホや読書など別の活動をしてしまうことで、寝床が「眠れない場所」として学習されてしまうことがあります。今回は、寝室での行動を整理し、眠りやすさを取り戻すためのルールづくりを一緒に考えます。



- 寝室＝睡眠の場と再学習する
- 習慣を変えることで眠りを呼び戻す

ワークシート：寝室での行動を洗い出す

まず、自分が寝室でどのような行動をしているかを書き出します。例えば、スマホを見る、本を読む、考えごとをするなどがあります。次に、その行動が睡眠を助けるのか妨げているのかを区別して記入します。

【例】

行動	睡眠を助ける or 妨げる
スマホ使用	妨げる
リラックス呼吸	助ける
寝つけないときにベッドの中で考えごと	妨げる
就寝前のストレッチ	助ける
寝る直前の水分摂取	妨げる

ワークシートを通して、寝室での行動パターンを認識し、改善点を見つけましょう。不眠の原因となる行動を特定することで、刺激制御法の効果的な実践につながります。

刺激制御法の5つのルール

刺激制御法には科学的に効果が確認された5つの特徴的なルールがあります。これらを実践することで、寝床と睡眠の結びつきを強化します。

- **眠くなってから寝床に入る**
眠気を感じるまで寝床に入らないことで、寝床と「眠る」を結びつけます
- **寝付けなければ20分以内に一度起きる**
無理に眠ろうとせず、眠くなったら再び寝床に戻ります
- **寝床は「眠ること」と「性行為」以外に使わない**
テレビ、スマホ、仕事などは寝室では行わないようにします
- **毎朝決まった時刻に起きる**
休日も含めて規則正しい起床時間を維持します
- **昼寝は避ける**
どうしても必要な場合は20分以内にとどめましょう

これらのルールは一見単純ですが、繰り返し実践することで寝床と眠気を結びつける効果があります。すぐに効果が出なくても、継続することが大切です。



寝床＝睡眠専用
眠る以外の活動は別の場所で

寝床と「眠り」の
関連性を強化

続ける工夫とまとめ

刺激制御法のルールを守るのは簡単ではありません。実行しやすくするためのいくつかの工夫と、今回の重要ポイントをまとめます。

ルールを続けるための工夫

- スマホは寝室に持ち込まない（充電器も別の部屋に）
- リラックスは寝室以外の場所で行う
- 眠れないときは過ごせる別の部屋や場所を用意しておく
- 起床時間を固定するためのアラームを設定する
- 小さな成功を認め、継続のモチベーションにする

本回のまとめ

- 寝室での行動をリストアップし、睡眠を妨げる行動を特定する
- 睡眠促進ルールを自分自身で作成する
- 刺激制御法の5つのルールを理解し、日常に取り入れる

「寝床は眠るためだけの場所」

この原則を思い出すことで、睡眠環境と眠りの関係を再構築できます