

ステップ 1

自分の睡眠パターンはつかめましたか？睡眠満足度はいかがでしたか？

1か月(28日間)睡眠日記をつけてみて、あなたにとって満足度が◎「とてもすっきり」となったときは、どんな睡眠でしたか？

満足度◎が多かったときの、就寝時間、起床時間、睡眠時間を書き自分にとってのいい眠りをみつけましょう。

満足度◎ とてもすっきり

就寝時間

~

起床時間

睡眠時間

時頃

~

時頃

時間



あなたにとってのいい眠り
はありましたか？

満足度◎が少なかった方へ
あなたの下記の中であなたの睡眠パターンに
あてはまるものはありますか？
下記の項目にチェックしてみましょう。

A

- 床に入ってから寝付くまで1時間以上かかる
- 眠れないことに苦痛を感じる
- 心配ごとや精神的なストレスがたまっている

B

- 睡眠中に2回以上目覚め、その後なかなか寝付けない
- 寝つきは悪くないのに、夜中に目が覚める
- 夜中にちょっとした物音ですぐに目が覚める

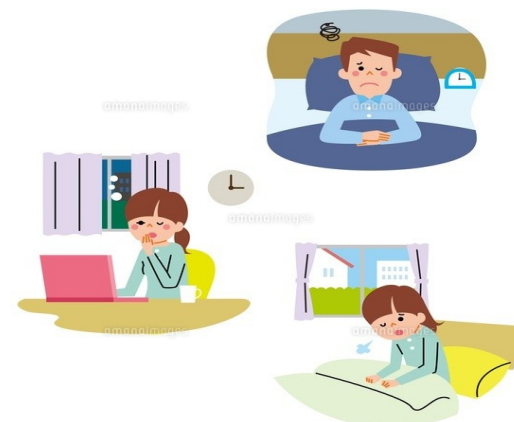


C

- 早朝に目覚めて、眠たいけど眠れない
- 寝つきはいいが、朝早く目が覚めてつらい
- 明け方になると、ちょっとしたことで目が覚める

D

- 睡眠時間は十分とっているのに、よく眠ったとの実感がない
- 目覚めたときに疲れがとれておらず、睡眠不足を感じる
- 睡眠時間は十分とっているのに、日中眠気が覚めない



Aにチェックがはいった方

入眠障がいタイプかもしれません。次のSTEP2で自分の生活習慣を見直してみましょう。

Bにチェックがはいった方

中途覚醒タイプかもしれません。次のSTEP2で自分の生活習慣を見直してみましょう。

Cにチェックがはいった方

早朝覚醒タイプかもしれません。次のSTEP2で自分の生活習慣を見直してみましょう。

Dにチェックがはいった方

熟眠障がいタイプかもしれません。次のSTEP2で自分の生活習慣を見直してみましょう。

