

①あなたの習慣をチェック

() に既に出来ていることは○、頑張れば出来そうなことは△、できそうにないものは×をつけてください。

- | | |
|--|---|
| 1.() 毎朝(平日、休日ともに)、ほぼ決まった時間に起きる | 16.() 寝床に入る 1 時間前はタバコを吸わない |
| 2.() 朝食を規則正しく毎日摂る(特に朝食はきちんと食べる) | 17.() 寝床に入る 1 時間前には部屋の明かりを少し落とす |
| 3.() 朝起きたら、太陽の光をしっかりと浴びる | 18.() 眠たくなってから寝床に入る |
| 4.() ほぼ毎日朝食で乳製品 or バナナ or 納豆を摂る | 19.() 寝室は静かで適温にする |
| 5.() ほぼ毎日朝食で海苔 or 魚類 or 肉類を食べる | 20.() 寝る前に脳と体がリラックス(音楽鑑賞・読書・ストレッチ)できるように心がける |
| 6.() 日中はできるだけ人と接し、活動的に過ごす | 21.() 寝る目的での飲酒を避ける |
| 7.() 昼の 15~20 分の仮眠を行う | 22.() 寝床で悩み事をしない |
| 8.() 帰宅後(15 時以降)は仮眠をとらない | 23.() 眠るときは携帯電話を枕元から離れたところに置く |
| 9.() 夜に 30 分程度の運動をする(就床 2 時間前までに終わらせる) | 24.() 午前 0 時までには就寝する |
| 10.() 就寝 2 時間前までには夕食を済ます | 25.() 睡眠時間が不規則にならないようにする |
| 11.() 夕食後以降、コーヒー、お茶などのカフェインの摂取を避ける | 26.() ひとりで悩み事を抱え込まず、誰かに相談する |
| 12.() 就床 2 時間前以降、コンビニやカラオケボックスなどの明るいところへ外出しない | 27.() 趣味の時間をつくり、気分転換をはかる |
| 13.() ぬるめのお風呂(38~41℃)にゆっくりつかる | 28.() 今までに経験したことのないスポーツを始めるなど新しいことに挑戦する |
| 14.() 長時間のテレビ視聴やパソコンの使用は避ける | 29.() 目標を立てる時は、できそうなことから始める |
| 15.() 寝床でテレビを見たり勉強・読書をしない | 30.() 「何事も完璧にしなければならない」と考えず、「8割方できたら上出来だ」と考えるようにする |

★無理のない範囲で、少しずつ○を増やし、△や×が減るような生活習慣に変えていきましょう!

②あなたの睡眠の満足度を確認しましょう。次の質問に 100 点満点でお答えください。

- | | | |
|--------------------------|----------------------|---|
| 1) 寝つきの満足度は..... | <input type="text"/> | 点 |
| 2) 熟睡の満足度は..... | <input type="text"/> | 点 |
| 3) 日中のすっきり度(疲労・眠気)は..... | <input type="text"/> | 点 |

良いほうが 100 点で記入

★生活習慣の改善と合わせて、満足度がどう変化しているかについて時々振り返りましょう!

◎生活改善のために～あなたの行動改善の目標を決めましょう。

①のチェックリストで、△(頑張れば出来そうなこと)の中から3つほど、自分で改善しようと思う目標を選び、番号で記入してください。

☆目標1 ☆目標2 ☆目標3

★生活の中で実践できそうなものを選び日誌やカレンダーに達成できたか記録(○、×)しましょう