

①まずはここから

習慣チェック () の中ですでにできていることには○、頑張ればできそうなことには△、できそうもないことには×をつけてください。

- 1 () 完璧主義を捨てる
- 2 () 太陽の日の入るところでしっかり噛んで食事をする
- 3 () 1人で考えこまず、誰かに相談する
- 4 () 疲れたら休む
- 5 () 嫌なことをプラス思考に転換する
- 6 () 自分の時間・好きなことをして過ごす時間を持つ
- 7 () 気晴らしにお酒を飲まない
- 8 () 寝るためにアルコールや薬に頼らない
- 9 () 自分なりのリラックス法を持つ
- 10 () 毎朝(平日・休日とも)同じ時間に起床する
- 11 () 寝る前にインターネット・スマホをしない
- 12 () 寝る前に考え事をしない
- 13 () 軽い運動・散歩をしてリフレッシュする
- 14 () 朝起きたら、太陽の光をしっかり浴びる
- 15 () 就寝前にお茶などのカフェイン・タバコなどの刺激物を摂らない
- 16 () 寝だめをしない
- 17 () 寝る前に脳と体がリラックスしているとイメージする
- 18 () 起きて熱いシャワーを浴びる
- 19 () 寝床に入る1時間前に部屋の明かりを暗くする
- 20 () 笑うこと・ユーモアを持つことに心がける

②目標を決めましょう

上記のチェックリストで△(頑張ればできそうなこと)の中から3つほど自分で改善しようと思う目標を選び、番号を記入してください

目標①		目標②		目標③	
-----	--	-----	--	-----	--

目標①

目標②

目標③

記入方法

ぐっすり眠ったら上段を黒く塗りつぶす。目が覚めていたら空白のままに

→ 寝床に入った、横になった（眠っていない場合も）時間を矢印で記入

目標①	目標②	目標③	生活習慣チェックで△と記入した項目の中から3つの目標を選択してみましょう
○	△	△	上欄の目標欄に目標を書き込み 毎日、達成度を○・△・×で評価してみましょう

やる気	メモ
80	トイレで目が覚めて1時間寝付 けなかった

各項目は必ずしも厳密に記入する必要はありません。
だいたい覚えている範囲でOKです。

睡眠の満足度について100点満点で評価しましょう。他に食欲がない、体がだるい、
など気になることをメモしておきましょう。

