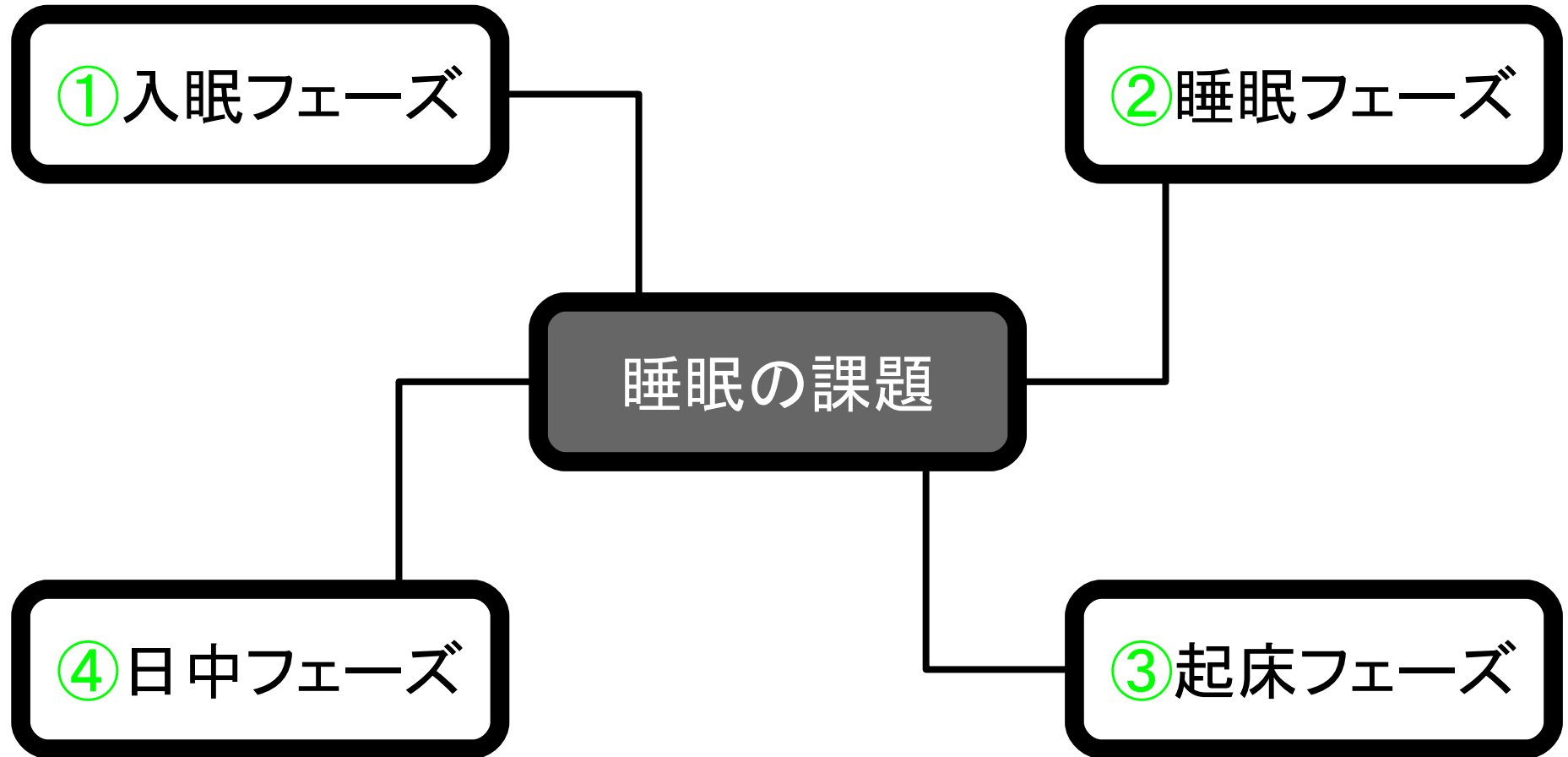


眠りの課題には4つのフェーズがある



こんなファクターが考えられる

睡眠の課題

① 心理的ファクター

不安／ストレス／仕事の
悩み／プライベートの悩
み

② 身体的ファクター

体質／病気／姿勢／歩き
方／生活習慣

③ 環境ファクター

温度／湿度／明るさ／広
さ

④ ツールファクター

ベッドの広さ・固さ／敷布
団の暖かさ／掛け布団の
重さ