

●睡眠課題マップ

フェーズ \ ファクター	心	身体	環境	ツール
入 眠	1	2	3	4
睡 眠	5	6	7	8
起 床	9	10	11	12
日 中	13	14	15	16

要因と対策

1. 「入眠フェーズ」の「心理的ファクター」

仕事のことが頭に浮かんできて眠れない。明日の商談が不安。
眠る前に日常のスイッチを切る時間が必要。

2. 「入眠フェーズ」の「身体的ファクター」

手足が冷えて、どうしても眠気が訪れない。
入浴や軽いエクササイズで、血行を整えることも有効です。

3. 「入眠フェーズ」の「環境ファクター」

なぜか落ち着かず、余計なことを考えてしまう。
本や雑誌など、脳に刺激を与えるものが周囲にないかをチェック。

4. 「入眠フェーズ」の「ツールファクター」

湿気が多く、暑くて寝つけない。
シーツの素材を麻に変えるなどして、寝床内の温度・湿度を調整。

5. 「睡眠フェーズ」の「心理的ファクター」

歯ぎしり、食いしばり、顎が痛くて目が覚める。
顎の力を抜くエクササイズを実践しストレスケアを。

6. 「睡眠フェーズ」の「身体的ファクター」

夜中に何回もトイレに起きる。
身体に冷えが蓄積しています。日常の体質改善法を実践しましょう。

7. 「睡眠フェーズ」の「環境ファクター」

寒くて目が覚める。窓際から冷気が入ってくる場合があります。
襷（ひだ）の多いカーテンなどで保温に気をつけましょう。

8. 「睡眠フェーズ」の「ツールファクター」

寝苦しくて布団をはねのけてしまい、寒くなり目覚める。
掛け布団の重さ・厚さを自分に合ったものにする必要があります。

9. 「起床フェーズ」の「心理的ファクター」

十分寝たはずなのに寝た気がしない。
頭で考えず、身体感覚を優先して必要な睡眠をとることが必要。

10. 「起床フェーズ」の「身体的ファクター」

朝、腰痛がひどく、ある程度動かないと回復しない。
睡眠中に緊張が残ったままで、自然な寝返りが行われていません。

11. 「起床フェーズ」の「環境ファクター」

目覚まし鳴っても気がつかない、目が覚めない。
目覚めに必要な明るさを確保するため、外の光を入れる工夫が必要。

12. 「起床フェーズ」の「ツールファクター」

首の痛み、肩のこりで起き上がるのがつらい。
必要ないのに枕を使っているのかもしれない。

13. 「日中フェーズ」の「心理的ファクター」

集中力が続かない。就寝時に脳が休めていない状態。
入眠時に身体に意識を向けることで、脳のスイッチをオフに。

14. 「日中フェーズ」の「身体的ファクター」

午前中から眠気に襲われる。寝姿勢のチェックを厳密に。
無理な体勢をとり、スムーズな代謝が阻害されています。

15. 「日中フェーズ」の「環境ファクター」

一日中、身体がだるい。身体に冷えが蓄積している状態。
床面にラグを敷くなどして、寝室の保温を図ってください。

16. 「日中フェーズ」の「ツールファクター」

夕方になると背中、首など決まった部分が痛くなる。
ベッドの固さが合わず姿勢が固定化している可能性があります。