

# 睡眠の悩み

ぐっすり眠るためのヒント

# 目次

- 3 この雑誌はどんな人のためのもの？
- 4 眠れないことで困っていませんか？
- 7 行動サイクル
- 9 こんな経験はありますか？
- 10 どのように実践すればいい？
- 12 過眠のサイクル
- 14 行動活性化
- 17 文献一覧

# この雑誌はどんな 人のためのもの？

この雑誌は、睡眠に問題を感じていて、体や心で何が起きているのかをもっとよく理解したい方のためのものです。睡眠の変化はとてもよくあることで、気分やエネルギー、日々の生活リズムにも影響します。

# 眠れないことで困っていませんか？

**不眠症**とは、心配ごとや考えごとが止まらず、よく眠れない状態のことをいいます。その結果、翌日の生活に影響が出ます。

一方、**過眠症**は、夜は眠れているにもかかわらず、日中に強い眠気を感じる状態です。これは、より深刻な問題のサインである場合もあります。

これらの状態は、単なる疲れだけでなく、日中の生活や活動に支障をきたし、心の健康の問題が悪化したり、新たに生じたりするリスクを高めることがあります。

# つまり...



**不眠症**は、最後まで充電できないスマートフォンのようなものです。一晩中「充電」していても、体のバッテリーは100%になりません。

**過眠症**は、100%まで充電できるスマートフォンのようなものです。でも、充電が終わった直後に、すぐバッテリーが減ってしまいます。



# 行動サイクル



## 行動のサイクルとは何か、知っていますか？

行動のサイクルとは、ある行動をすると、その結果によって「またやりたい」と感じ、同じ行動をくり返してしまうことです。

不眠症も過眠症も、このサイクルを通して理解することができます。

良いニュースは、こうした状態に対処する方法があるということです。

この雑誌では、すぐに専門家のサポートがなくても始められる、科学的根拠のある方法を紹介しています。

# 実際には...

不眠症のサイクルは、たいてい何らかのストレスから始まります。  
ストレスによって体が活性化し、自然と眠りにくくなります。

その後、人は状況をコントロールしようとして、「無理に眠ろうとする」「ベッドにとどまり続ける」「何度も時計を見る」といった行動をとります。

これらはすべて、「眠れないつらさ」を避けようとする行動ですが、結果的には心配や不安をさらに強めてしまいます。

時間がたつにつれて、こうした行動は「がんばってやっていること」ではなくなり、ほとんど自動的に起こるようになります。

その結果、睡眠のパターンの変化がさらに強化されてしまいます。

# こんな経験はありますか？

## こんな方法が役に立つかもしれません...

不眠症に対する行動療法は、生活リズムや環境にシンプルな変化を加えることで、睡眠を整えていく方法です。

目的は、ベッドを「眠る場所」として体と脳に再び学習させ、休息を促す習慣を身につけることです。

今日から始められるポイントをいくつか紹介します。

### **ベッドは「眠るためだけ」に使いましょう。**

ベッドの中でテレビを見たり、スマートフォンを使ったり、勉強したり、食事をしたりするのは避けましょう。

これらの行動は脳を混乱させ、寝つきを悪くします。

また、ベッドの中で予定を考えたり、心配ごとを続けたりしないようにしましょう。

考えが止まらないときは、一度起きて少し体を動かしてみましょう。

### **寝る環境を整えましょう。**

照明を暗めにし、音をできるだけ減らし、快適な室温を保ち、気が散るものを取り除きましょう。

### **毎日同じ時間に起きましょう。**

たとえよく眠れなかった日でも、起きる時間を一定に保つことが大切です。

それによって体のリズムが整い、睡眠を安定させることにつながります。

# どのように実践すればいい？

一貫性（継続）とは、すぐに結果が見えなくても、小さな行動を定期的にくり返すことです。

一貫性は行動の変化を助けます。なぜなら、くり返しや習慣によって、「状況」「反応」「結果」の結びつきが強まるからです。

時間がたつと、その行動は意志の力だけに頼るものではなく、ほとんど自動的に行われるようになります。こうして変化がしっかりと定着していきます。

## 1. 小さく始めましょう

一度に取り組む習慣は、1つか2つにしぼりましょう。  
（例：毎日同じ時間に起きる、昼寝を避けるなど）

## 2. 波があることを受け入れましょう

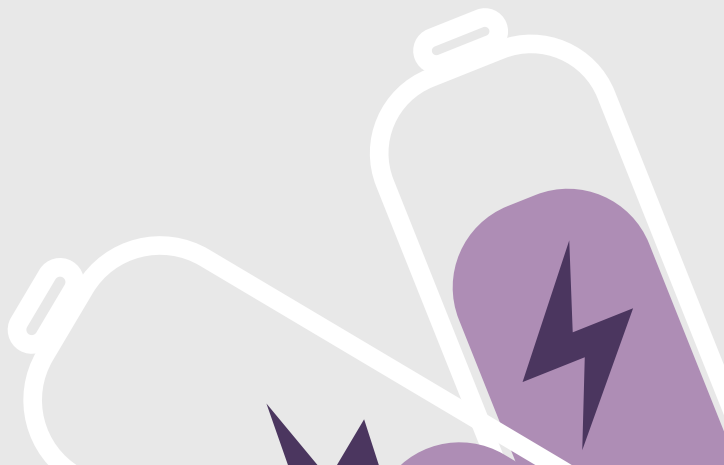
眠れない夜があっても大丈夫です。それだけで生活リズムを変えないようにしましょう。

## 3. 進歩を記録しましょう

時間の経過とともに改善が見えると、やる気が高まります。

## 4. 自分をねぎらいましょう

自分の努力を認めることは、良い行動が再び起こる可能性を高めます。



z z z



# 過眠のサイクル

不眠症のしくみがわかったところで、今度は過眠症のサイクルについて一緒に見ていきましょう。



日中に強い疲れや眠気を感じると、「体力を回復しよう」として長い昼寝をしたり、ベッドで過ごす時間を増やしたりすることがあります。

これらの行動は、その場では眠気をやわらげてくれますが、結果的に体内リズムを乱し、夜の睡眠の質を下げてしまいます。

その結果、睡眠はより細切れになり、十分に回復できないものになります。

そして、翌日はさらに強い疲れを感じるようになります。

不規則な時間に眠ったり、ベッドで過ごす時間が長くなりすぎたりするほど、体は「眠る時間」と「起きている時間」のはっきりとしたサインを失っていきます。

そのことが、過眠の状態を続けさせてしまうのです。



# 行動活性化

それは、意味のある活動や楽しみを感じられる日常の行動を、少しずつ再開していくことです。

そうすることで、気分の改善につながり、続いている強い疲労感をやわらげる助けになります。



### **自然光を浴びること：**

朝起きたら、少なくとも15分間は日光を浴びましょう。  
これにより、目覚めのサインが強まり、日中のメラトニンの分泌が抑えられます。

### **刺激のある活動：**

起きた直後に、軽い運動や少し頭や体を使う活動を予定に入れましょう。こうすることで、体が眠い状態から抜け出しやすくなり、目覚めがはっきりします

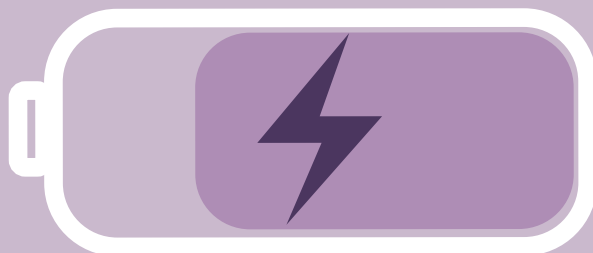
### **昼寝のコントロール：**

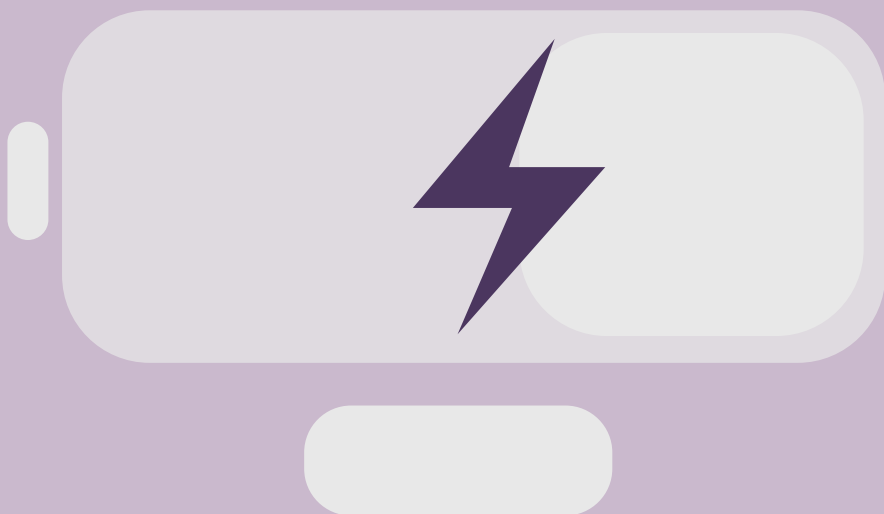
昼寝をする場合は、20分以内の短い時間にしましょう。  
できるだけ毎日同じ時間に行い、できれば午後3時前までに済ませましょう。  
こうすることで、長い昼寝のあとに起こりやすいだるさを防ぐことができます。

心地よい刺激をもたらす活動(体を動かすこと、人との交流、自然光を浴びること など)を取り入れることで、眠気のサイクルを断ち切る助けになります。

これらの活動は、体の目覚めのサインを強め、エネルギーを高め、気分を改善します。

その結果、体内リズムがより整いやすくなります。





# 睡眠を整えることは、 自分をいたわることにつな갑니다。

睡眠の変化は、体や心がケアを必要としているサインです。これらの症状に気づくことは、心の健康を守るための第一歩です。

忘れないでください。あなたは一人で抱え込む必要はありません。

症状が続く場合は、専門家に相談することが大切です。

# 文 献 — 覧

American Psychiatric Association. (2023). Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5-TR: Texto Revisado. Artmed.

Edinger, J. D., & Carney, C. E. (2014). Overcoming insomnia: A cognitive-behavioral therapy approach, therapist guide (2nd ed.). Oxford University Press.

Kanter, J. W., Busch, A. M., & Rusch, L. C. (2022). Ativação comportamental. Sinopsys Editora.

## AUTHORS

Luiza Ramos de Carvalho Oliveira

[See more](#)

Thayslane Larissa Ribeiro Almeida

[See more](#)

## LAYOUT, DESIGN AND TRANSLATION

Vitoria Gama

[See more](#)

## SUPERVISION

André Faro

[See more](#)

### How to cite:

Ribeiro-Almeida, T. L., Oliveira, L. R. C., Gama, V. N, Palhano, D. & Faro, A. (2025). Sleep Difficulties: Tools for Sleeping Better. [Digital booklet]. Health Psychology Laboratory – GEPPS (Federal University of Sergipe, UFS, Brazil).

 [www.geppsuufs.com](http://www.geppsuufs.com)

 [@gepps\\_ufs](https://www.instagram.com/gepps_ufs)



QRコードをスキャンして、  
ほかの冊子もご覧ください。

