

第3回(睡眠)

月 日

# 高次脳機能障害者の認知と行動の支援 ～安定した職業生活を送るためのグループワーク～

障害者職業総合センター  
職業センター  
開発課職業準備訓練係

# 本日の内容

【講習】 睡眠

【意見交換】 よい睡眠を取るための工夫

【宿題】 ①よい睡眠を取るための工夫

②気分・感情を表す言葉

# 効果的に受講するために

- 積極的、自主的に参加する
- 他の人の発言は最後まで聞く
- 人の良いところをほめる
- メモを取る習慣をつける
- 宿題を忘れないように工夫する
- 資料を繰り返し熟読する
- 学んだことを日常生活で繰り返し実践する



# ウォーミングアップ

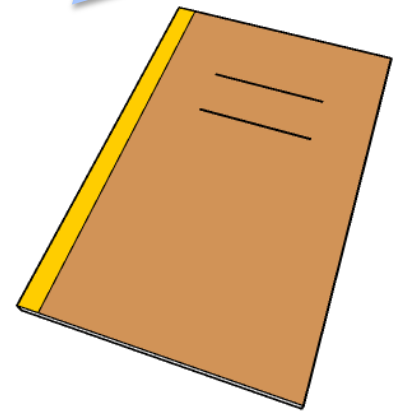
## 健康チェック表で1週間の疲労・睡眠を振り返る

疲労・睡眠状況を  
確認する

### 準備物

出来事を確認する

月日 天候・ 気温	睡眠	体調	体調が悪い場合、当てはまるものに○をつけてください (いくつでも)	疲労	体温	職員印	食生活のメニュー		
							朝	昼	夕
/	起床 寝た時間	時 分	← 悪い	普通	悪い	・疲れている ・よく眠れなかった ・風邪気味 ・頭痛 ・お腹の調子が悪い(便秘/下痢) ・食欲がない ・気分が落ち込んでいる ・不安や心配事がある ・その他( )	朝	昼	夕
	→ 今朝 起きた時間	時 分	← 悪い	普通	悪い	・疲れている ・よく眠れなかった ・風邪気味 ・頭痛 ・お腹の調子が悪い(便秘/下痢) ・食欲がない ・気分が落ち込んでいる ・不安や心配事がある ・その他( )	朝	昼	夕
/	起床 寝た時間	時 分	← 悪い	普通	悪い	・疲れている ・よく眠れなかった ・風邪気味 ・頭痛 ・お腹の調子が悪い(便秘/下痢) ・食欲がない ・気分が落ち込んでいる ・不安や心配事がある ・その他( )	朝	昼	夕
	→ 今朝 起きた時間	時 分	← 悪い	普通	悪い	・疲れている ・よく眠れなかった ・風邪気味 ・頭痛 ・お腹の調子が悪い(便秘/下痢) ・食欲がない ・気分が落ち込んでいる ・不安や心配事がある ・その他( )	朝	昼	夕
/	起床 寝た時間	時 分	← 悪い	普通	悪い	・疲れている ・よく眠れなかった ・風邪気味 ・頭痛 ・お腹の調子が悪い(便秘/下痢) ・食欲がない ・気分が落ち込んでいる ・不安や心配事がある ・その他( )	朝	昼	夕
	→ 今朝 起きた時間	時 分	← 悪い	普通	悪い	・疲れている ・よく眠れなかった ・風邪気味 ・頭痛 ・お腹の調子が悪い(便秘/下痢) ・食欲がない ・気分が落ち込んでいる ・不安や心配事がある ・その他( )	朝	昼	夕
/	起床 寝た時間	時 分	← 悪い	普通	悪い	・疲れている ・よく眠れなかった ・風邪気味 ・頭痛 ・お腹の調子が悪い(便秘/下痢) ・食欲がない ・気分が落ち込んでいる ・不安や心配事がある ・その他( )	朝	昼	夕
	→ 今朝 起きた時間	時 分	← 悪い	普通	悪い	・疲れている ・よく眠れなかった ・風邪気味 ・頭痛 ・お腹の調子が悪い(便秘/下痢) ・食欲がない ・気分が落ち込んでいる ・不安や心配事がある ・その他( )	朝	昼	夕



健康チェック表

スマートフォン

メモリーノート

# 振り返りのポイント

- 1週間をとおしてよく眠れましたか？
- 「疲れている」に○がついた日がありましたか？  
あったら、前日に何があったのか確認しましょう。
- 「よく眠れなかった」に○がついた日がありましたか？  
あったら、前日に何があったのか確認しましょう。
- 疲労と睡眠の対処方法は実践できましたか？

体調が悪い場合、当てはまるものに○をつけてください  
(いくつでも)

・疲れている    ・よく眠れなかった    ・風邪気味  
・頭痛    ・お腹の調子が悪い(便秘・下痢)    ・食欲がない  
・気分が落ち込んでいる    ・不安や心配事がある  
・その他(    )

# 振り返りの仕方

## 健康チェック表の例

①睡眠時間をチェック

②「疲れている」、「よく眠れなかった」に  
○がついた日をチェック

月日	天気・気温	睡眠		体調			体調が悪い場合、当てはまるものに○をつけて (いくつでも)	服薬	体温	職員印	食宅便のメニュー		
		昨夜寝た時間	時 分	良い	普通	悪い					朝	昼	夕
/ (月) 一	/	昨夜寝た時間	時 分	←	←	←	・疲れている ・よく眠れなかった ・風邪気味 ・頭痛 ・お腹の調子が悪い(便秘・下痢) ・食欲がない ・気分が落ち込んでいる ・不安や心配事がある ・その他( )	朝 屋 夕 眠前	朝 °C 夕 °C				
		今朝起きた時間	時 分	☺		☹							
/ (火) 一	/	昨夜寝た時間	時 分	←	←	←	・疲れている ・よく眠れなかった ・風邪気味 ・頭痛 ・お腹の調子が悪い(便秘・下痢) ・食欲がない ・気分が落ち込んでいる ・不安や心配事がある ・その他( )	朝 屋 夕 眠前	朝 °C 夕 °C				
		今朝起きた時間	時 分	☺		☹							
/ 一	/	昨夜寝た時間	時 分	←	←	←	・疲れている ・よく眠れなかった ・風邪気味 ・頭痛 ・お腹の調子が悪い(便秘・下痢) ・食欲がない ・気分が落ち込んでいる ・不安や心配事がある ・その他( )	朝 屋 夕 眠前	朝 °C 夕 °C				
		今朝起きた時間	時 分	☺		☹							
/ (水) 一	/	昨夜寝た時間	時 分	←	←	←	・疲れている ・よく眠れなかった ・風邪気味 ・頭痛 ・お腹の調子が悪い(便秘・下痢) ・食欲がない ・気分が落ち込んでいる ・不安や心配事がある ・その他( )	朝 屋 夕 眠前	朝 °C 夕 °C				
		今朝起きた時間	時 分	☺		☹							
/ (木) 一	/	昨夜寝た時間	時 分	←	←	←	・疲れている ・よく眠れなかった ・風邪気味 ・頭痛 ・お腹の調子が悪い(便秘・下痢) ・食欲がない ・気分が落ち込んでいる ・不安や心配事がある ・その他( )	朝 屋 夕 眠前	朝 °C 夕 °C				
		今朝起きた時間	時 分	☺		☹							
/ (土) 一	/	昨夜寝た時間	時 分	←	←	←	・疲れている ・よく眠れなかった ・風邪気味 ・頭痛 ・お腹の調子が悪い(便秘・下痢) ・食欲がない ・気分が落ち込んでいる ・不安や心配事がある ・その他( )	朝 屋 夕 眠前	朝 °C 夕 °C				
		今朝起きた時間	時 分	☺		☹							
/ (日) 一	/	昨夜寝た時間	時 分	←	←	←	・疲れている ・よく眠れなかった ・風邪気味 ・頭痛 ・お腹の調子が悪い(便秘・下痢) ・食欲がない ・気分が落ち込んでいる ・不安や心配事がある ・その他( )	朝 屋 夕 眠前	朝 °C 夕 °C				
		今朝起きた時間	時 分	☺		☹							

③○がついた日の前日の出来事を  
スマートフォン、メモリーノートで調べる

毎週、健康チェック表を使って疲労と睡眠の振り返りを行います。

# 【おさらい】疲労の分類

## 疲労

つかれること。くたびれること。  
(広辞苑 第7版より)

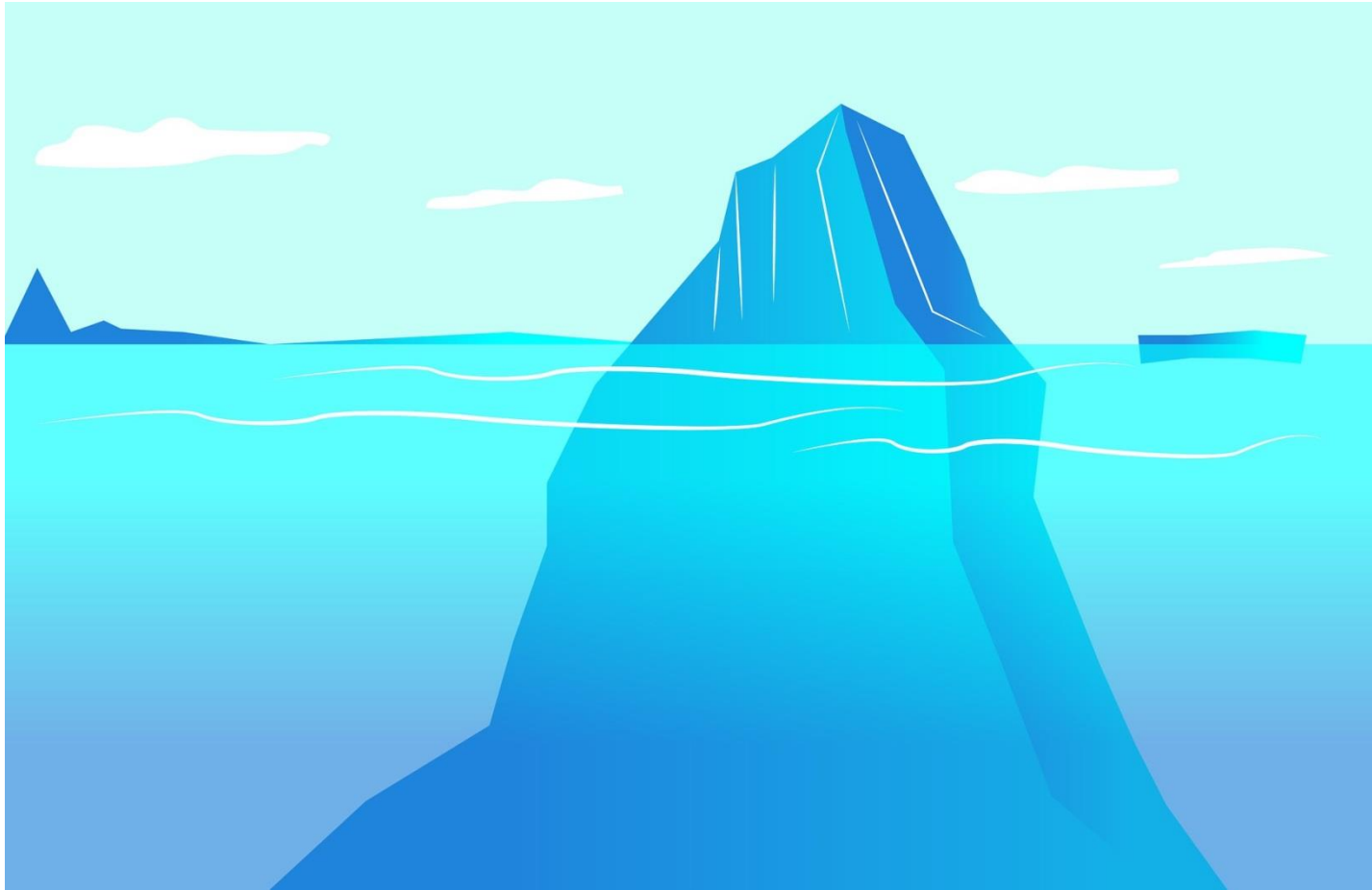
### 生理的

- 手足がだるい
- 眠気
- 眼精疲労
- 刺激に対する反応が遅くなる
- 動きがゆっくりになる
- ミスが増える

### 心理的

- やる気がでない
- 倦怠感
- イライラする
- 不安を感じる
- 気持ちの落ち込み
- 集中力が低下し、注意が散漫になる

# 【おさらい】目に見えない疲労の存在



目に見える疲労は実はほんの一部なのかも知れない



# 【おさらい】疲労をためないための 対処方法

1. 仕事中は休憩を取る
2. 規則正しい生活を送る
3. リラクゼーション法の実践
4. 適度な運動
5. バランスの取れた食生活
6. 仕事の仕方を工夫する
7. 周囲の配慮を得る
8. 睡眠を取る



# 「疲労の対処方法の実践」発表ガイド

発表項目	セリフの例	発表メモ
<b>試した「疲労の対処方法」</b> どの「疲労の対処方法」を選んだか発表する。	私は、「リラクゼーション法の実践」を選びました。	
<b>どのように試したか</b> 試したタイミングや回数などを、具体的に説明する。	作業途中の休憩の時に、「呼吸法」をしました。	
<b>試した結果、効果</b> 対処方法を試した後の結果や効果、感じたことを発表する。	頭がすっきりして、目の疲れが取れたような気がします。	

# 【講習】睡眠

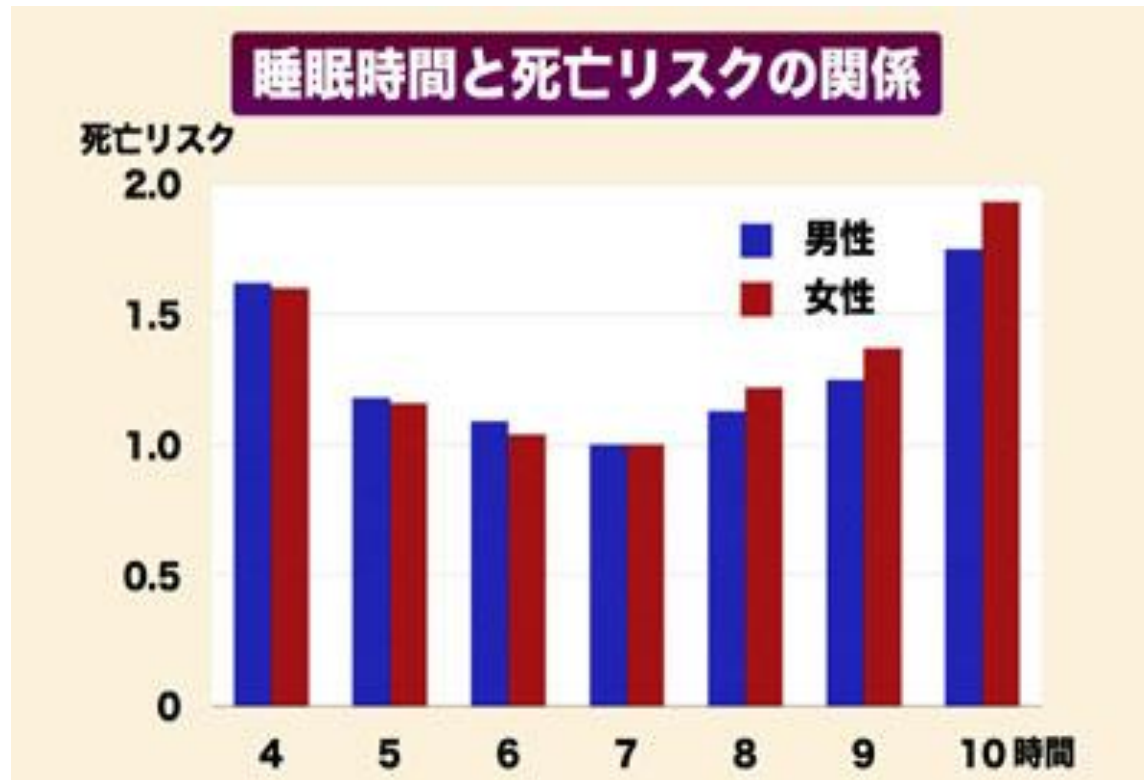
脳に損傷を受けた人のおよそ80%が  
疲労と(または)睡眠の障害がある。

(海外の様々な研究より)

**皆さんはよい睡眠を  
取れていますか？**



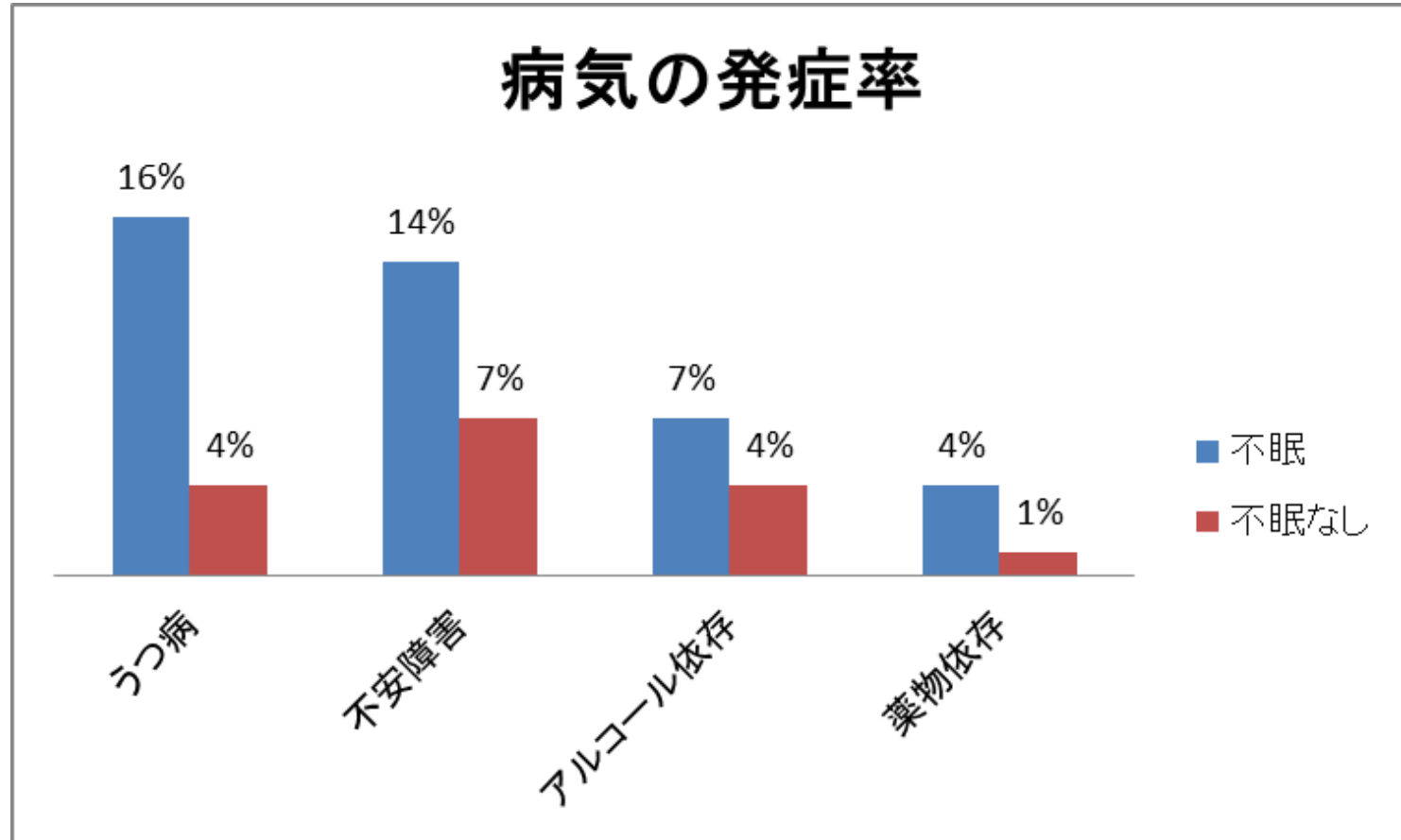
# 睡眠の役割



<https://www.kotubankyosei-iyashiya.com/health/risounosuimin/>

- ・ 睡眠の役割は、前日までの疲労を回復させること。
- ・ 長時間眠っても、睡眠の質が悪ければ、疲労を回復させることはできない。
- ・ 疲労を回復させるには、多くの睡眠時間ではなく、質の良い睡眠を取ることが重要。

# 睡眠と気分の関係



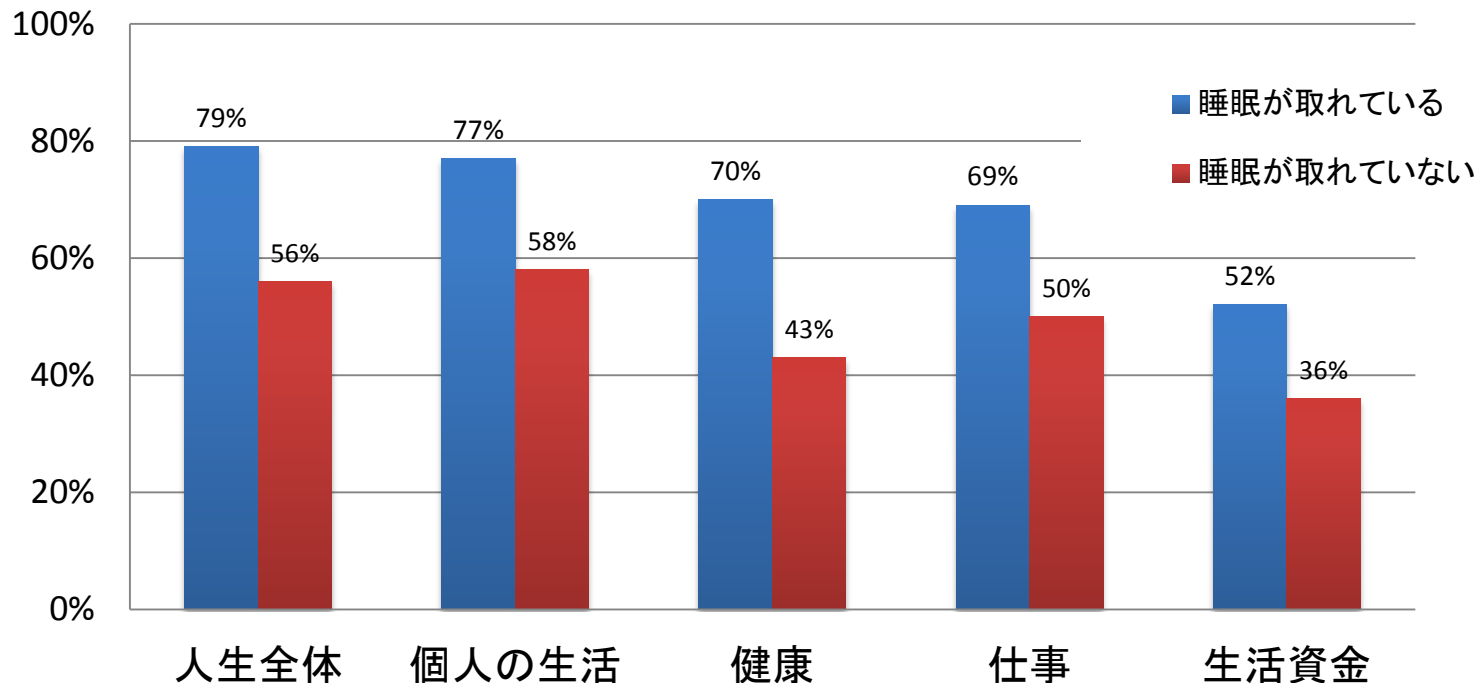
Sleep Disorders and Sleep Deprivation (2006)

不眠になると抑うつ、不安、アルコール依存、薬物依存になるリスクが  
なる。精神的な病気の予防には、睡眠が大切。

# 睡眠と人生の満足度の関係

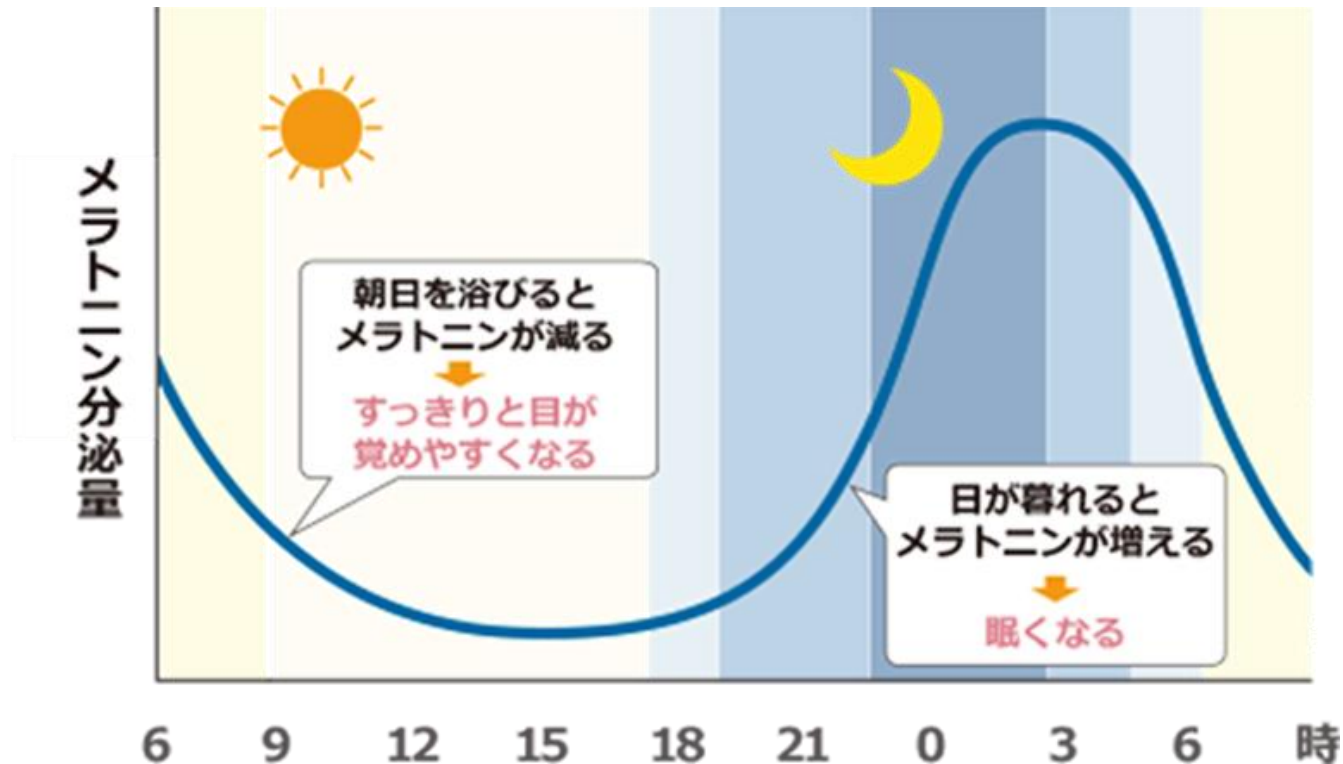
アメリカで4,000名を対象に調査を行った調査結果から以下のことが判明しました。

## 睡眠タイプによる満足度の高さ



良い睡眠が取れている人は、日常生活や職業生活の満足度が高い。

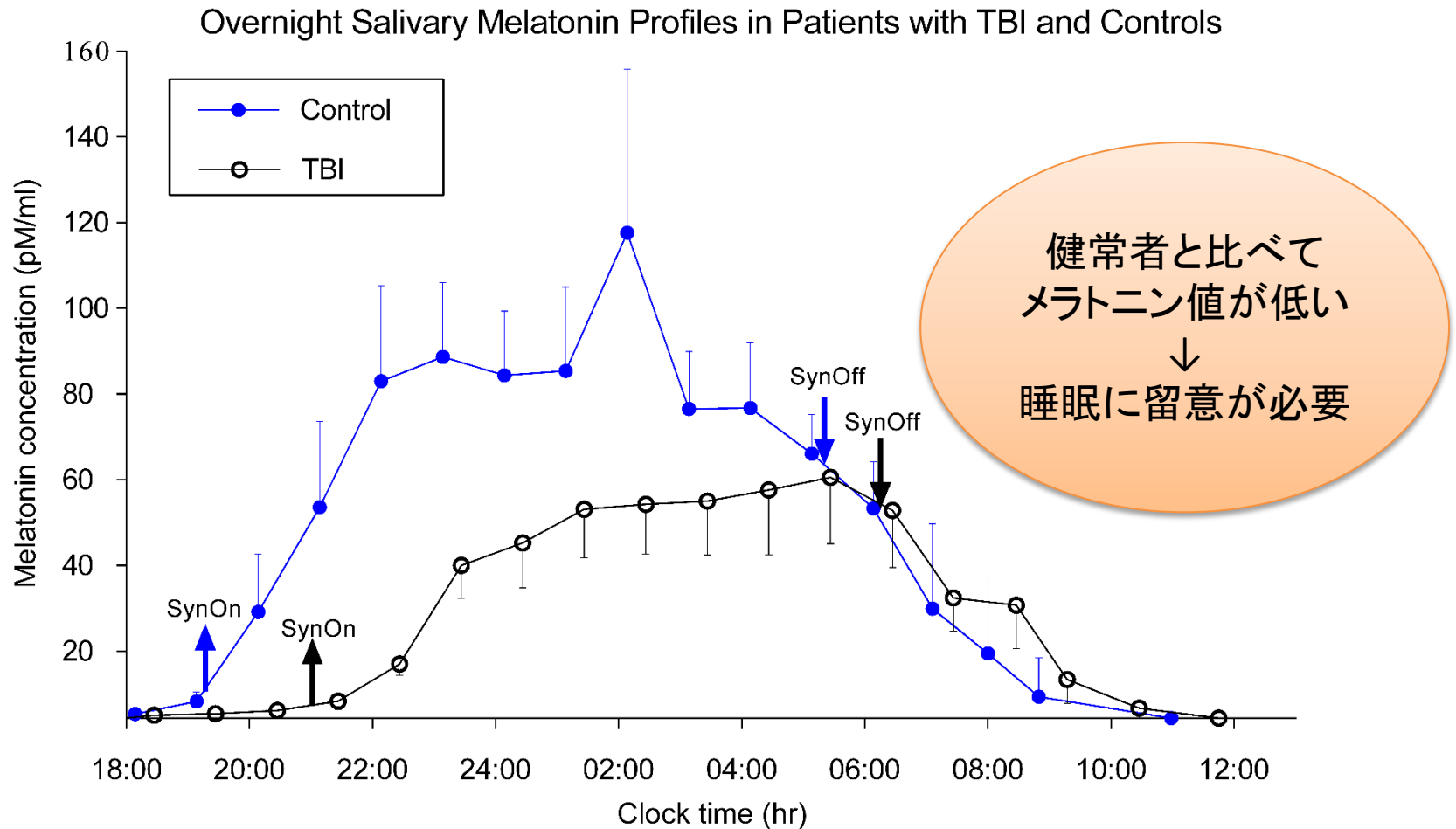
# 睡眠とホルモンの関係



<http://www.goodsleepfactory.com/knowledge/mechanism/>

- 朝日を浴びる → メラトニン(眠気を誘うホルモン)が減る → すっきり目覚める
- 「メラトニン」は、光を感知してから14~16時間後に再び分泌される。
- 「メラトニン」の量が増えるにつれて眠気が強くなる。

# 脳損傷者と健常者のメラトニン分泌の違い



- 脳にダメージを受けることで睡眠に影響が出る可能性が高くなる。
- 疲労の回復、体内時計の調節を行うためにも睡眠対策は重要。



# 良い睡眠の効果

1. 細胞が修復され「疲れにくい」体になる
2. 免疫力が上がり健康増進や病気予防に効く
3. 記憶が整理される
4. 美容・アンチエイジング効果を高める
5. ダイエットがうまくいく
6. たまったストレスが解消できる
7. セロトニンの分泌が「心の安定」につながる

# 呼吸法の練習

呼吸法とは、「息を口から吐き、鼻から吸う」という動作を腹式呼吸で意図的にゆっくりと行うことで、心拍を安定させたり、気持ちを落ち着かせる方法です。

## 《手順》

1. リラックスを連想させる言葉を選ぶ(穏やか、リラックス、安らか)。
2. 鼻から息を吸って、口からゆっくりと息を吐く。
3. 息を吐いている間に、リラックスできる言葉を使う。ゆっくりと。  
「お～だ～や～か～」、「リラ～～ックス」というように。
4. 息を吐いた後、次の呼吸をする前に息を止める。  
あまりに気が散るようだったら、息を吸う前に4つ数えてみる。
5. 続けて10～15回繰り返す。



特に息を吐くこと、ゆっくりと行うことを意識する

休憩



# 良い睡眠を取るための工夫【朝】

- 朝日を浴びて体内時計をリセットする。
- 毎日決まった時間に起きる。
- 朝食を食べる。



## 良い睡眠を取るための工夫【日中～夕方】

- 適度な運動をする。
- 基本的に日中の昼寝は取らない。  
取る場合も、20分以内にする。



## 良い睡眠を取るための工夫【夜】

- 寝る2～3時間前には食事を済ませる。
- むるめのお風呂で体を温める。



むるめ(38～40度くらい)の  
お風呂に5～10分

熱いお風呂が良ければ  
半身浴で10分

## 良い睡眠を取るための工夫【寝る前】

- 寝る1～2時間前くらいに、リラックスタイムを作る。
- 快適な環境を整える。  
(例：布団・まくら、照明、室温など)
- 就寝前は、テレビやスマートフォンなどブルーライトを発する画面を見ない。



# 睡眠への悪影響が出やすいもの(1)

## 【アルコール】

- アルコールを飲んで眠れたとしても、  
睡眠の質が下がる。

アルコールは、体内に入ってから2～3時間で分解される／利尿作用があるため、眠りが浅くなる、夜中に目が覚めることにつながりやすい。





## 睡眠への悪影響が出やすいもの(2)

### 【タバコ】

□ ニコチンの覚醒作用が、  
寝つきを悪くする。

※日中の喫煙本数が多いほど、  
浅い眠りが多く、深い眠りが少ない  
という研究報告もある。



## 睡眠への悪影響が出やすいもの(3)

### 【カフェイン】

コーヒー、  
栄養ドリンクなど

□ カフェインの覚醒作用は

摂取して30分頃から効きはじめ、

3～4時間持続する。

⇒ 夕方以降の摂取に注意



# 眠れない時の対処方法

- 寝る時以外はベッドに寝そべらない
- 眠気を感じるまでベッドに入らない
- 眠れない時はベッドから出る



# 【意見交換】良い睡眠を取るための工夫

- 今日の講習を聞いて、「取り入れたい」、「試したい」と思ったことを書きましょう。



---



---



---

# 【おさらい】睡眠

- 睡眠の役割は \_\_\_\_\_
  - 疲労を回復させるために大切なのは、  
( 多くの睡眠時間 ・ 質の良い睡眠 )。
  - 良い睡眠を取るために工夫したいことは、
-

# 本日の振り返り

【講習】 睡眠

【意見交換】 良い睡眠を取るための工夫

【宿題】 ① 良い睡眠を取るための工夫

※よいな♪と思った工夫を生活に取り入れましょう。

② 気分・感情を表す言葉



提出期限： 月 日( ) 時まで

提出先：

# 次回のテーマ

## 『認知①』

### ものごとの捉え方

次回： 月 日( ) 時 分～ 時 分