

睡眠不足になることなく
3時間睡眠になるチェックシート

一般社団法人日本ショートスリーパー育成協会

睡眠知識のチェック項目

下記項目について、自分自身が納得できる説明ができるものにチェックを付けてください。

チェック項目が多ければ多いほど、あなたが本来取るべき睡眠に近づくことができ、3時間睡眠でも睡眠不足症状を訴えることなく、健康的な肉体と今まで以上の生産性・集中力・記憶力を発揮できるようになります。

※このチェックシートは効果を保証するものではありません。

- 睡眠が健康に悪影響な理由
- 睡眠が美容に悪影響な理由
- 睡眠と疲労回復が関係ない理由
- ガンや糖尿病、血管疾患と睡眠の関係
- 眠気を感じるからといって睡眠は必ずしも必要ではない
- 睡眠時間が短い、イコール睡眠不足ではない
- 睡眠時間が長くなるほど鬱になる理由
- 睡眠時間が長くなるほどストレスに弱くなる理由
- 睡眠時間が長くなるほど性欲が下がる
- 睡眠時間と寿命は何も解明されていない
- 最適な睡眠時間とは、同じ人でも変動する
- 睡眠を大切と思うほど、不眠症に繋がる
- 目覚まし時計やスヌーズ機能を使うほど睡眠が下手になる
- 世の中の睡眠情報は資本主義に沿って加工されている
- 寝れば寝るほど風邪をひきやすい
- 一番眠る職種と、一番眠らない職種を答えられる
- トップモデルが睡眠時間が短くても肌が綺麗な理由
- 前日のモチベーションが睡眠をとると全て消える理由
- 22時～2時の睡眠ゴールデンタイムの嘘と正体
- 寝る子は育つは嘘
- 誰でも自分の取りたい睡眠時間を実現できる理由
- 短時間睡眠ほど、集中力が上がる理由
- 睡眠中に記憶の整理は起こらない

睡眠環境チェック項目(チェックが多いほど、短眠に有利)

- 一人の空間で眠っている
- エアコンや扇風機の風が直接当たっていない
- アラームや目覚ましを使う場合、ベッドから歩いたところに置いている
- 寝ている間に、学校の教室で聞くチャイム以上の音が、突発的に3回以上発生しない
- 湿度が50%～65%の空間で眠っている
- 寝室の温度が、夏は25～28℃、冬は16～22℃の間で就寝できている
- 寝室を週に2回以上掃除している(ペットがいる方は週3回以上)

- カーテンを閉めるなど、他の人に見られない
- ベッドが柔らかすぎない(起き上がる時に踏ん張らなくてもいい程度に硬い)
- スマートフォンや携帯電話を含めて、寝室に時計がない
- 寝返りをうてるスペースがある

入眠時チェック項目(チェックが多いほど、短眠に有利)

- アイマスクやイヤホンなどを装着していない
- 音楽をかけずに入眠している(かけたとしても1時間以内のタイマーをセットする)
- 足が掛け布団から出ていない(足を冷やして眠らない)
- 翌日の起床時間を明確にしている
- 眠る前に、実際に「朝〇時に起きる」と口に出して言っている
- 入眠時間がある程度一定に保っている
- 眠る前に股関節や足先に血液を流すストレッチを行っている
- 鼻づまりしていない
- 食事や飲酒から2時間以上経過してから入眠している
- 最後に喫煙してから1時間以上経過してから入眠している
- 就寝前に翌日のタスクやスケジュールを見なおしている
- 1日を通して15分程度の運動を行ったか
- 寝る前に四肢と股関節のストレッチを行ったか

起床時チェック項目(下記項目について、満たせているものにチェックを付けてください)

- 休日も含めて、起床時間を一定に過ごせる生活環境を作っている
- 起床時に、朝日やタイマー式照明などで、部屋が活動できるくらい明るくなっている
- シャワーや朝食の準備など、起床後すぐに行うタスクが円滑に行える部屋や家の状態
- 起きてすぐに着替えを行い、コーヒーもしくは白湯が飲める状態
- 二度寝をしていない
- 起床時に部屋が寒すぎない(16°C以上)

活動・行動チェック項目

- 眠気が発生する種類があることを理解し、具体的な眠気のアプローチ方法を理解している
- 日本ショートスリーパー育成協会のメールマガジンに登録している
- セミナーの内容を毎日復習している
- 毎日15分以上の運動やトレーニングをしている
- パソコン作業が多い人は、1時間に一度は目を離して、遠くを見るなど目を休める
- 座って仕事をしている人は、1時間に一度は立って血行を促進する
- 1日1回は大きな声を出す
- 悩みは溜め込まず誰かに相談する
- 毎日の睡眠時間を記録している