

7日間
睡眠リセット
ワークブック

朝スッキリを取り戻す、1日5分の夜習慣

チェックシート・記録表・振り返りシート付き

Day 1

起きる時間を決めよう

今日のミッション

- [ ] 起きる時間を決める
- [ ] 明日の起床時間を書く
- [ ] 目覚ましをセットする

なぜ大切？

起きる時間をそろえると、体内時計が整いやすくなります。
朝の光を浴びるここで、夜に自然な眠気が訪れます。
まずは無理なく、同じ時間を目指しましょう。

今夜の記録

就寝時刻	起床時刻	朝のスッキリ度
		1 2 3 4 5

ひとこと振り返り

Day2

カフェインをチェック

今日のミッション

- [ ] 夕方以降の摂取をメモする
- [ ] カフェインを含む飲み物を確認する
- [ ] 摂取した時間を記録する

なぜ大切？

カフェインは覚醒作用があり、眠気を遠ざけます。
夕方以降の摂取は、寝つきの悪化や眠りの浅さにつながります。
自分のカフェイン習慣を知ることが、良い睡眠への第一歩です。

今夜の記録

就寝時刻	起床時刻	朝のスッキリ度
		1 2 3 4 5

ひとこと振り返り

Day3

入浴タイミングを整える

今日のミッション

- [ ] 入浴する時間を決める
- [ ] 就寝1〜2時間前にぬるめ入浴
- [ ] 入浴後の眠気を記録する

なぜ大切？

就寝前にぬるめの入浴をすると、体の深部体温が一時的に上がります。
その後、自然に下がることで眠気が高まります。
心地よい入浴が、スムーズな入眠をサポートします。

今夜の記録

就寝時刻	起床時刻	朝のスッキリ度
		1 2 3 4 5

ひとこと振り返り

Day4

スマホ断ちの時間を作る

今日のミッション

- [ ] 寝る前1時間はスマホを手放す
- [ ] スマホを別室で充電する
- [ ] 代わりに過ごすことを決める

なぜ大切？

夜のスマホ使用は、脳を覚醒させて眠りを妨げます。
スマホを手放す時間をつくることで、心と体が落ち着きます。
質のよい眠りの準備を整えていきましょう。

今夜の記録

就寝時刻	起床時刻	朝のスッキリ度
		1 2 3 4 5

ひとこと振り返り

Day5

寝室環境の診断

今日のミッション

- [ ] 寝室の暗さをチェックする
- [ ] 寝室の温度をチェックする
- [ ] 寝室の音をチェックする

なぜ大切？

寝室の環境を整えることは、質の良い睡眠の土台です。
暗さ・温度・音を見直すことで、深く眠りやすくなります。
快適な環境が、毎日の眠りをやさしく支えてくれます。

今夜の記録

就寝時刻	起床時刻	朝のスッキリ度
		1 2 3 4 5

ひとこと振り返り

Day6

書き出しと呼吸

今日のミッション

- [ ] 頭の中を3分書き出す
- [ ] ゆっくり呼吸を5回する
- [ ] 終わったあとの変化を記録する

なぜ大切？

頭の中を書き出すことで、思考が整理されます。
ゆっくり呼吸することで、気持ちが落ち着きます。
書き出しと呼吸で、心をやさしく整えましょう。

今夜の記録

就寝時刻	起床時刻	朝のスッキリ度
		1 2 3 4 5

ひとこと振り返り

Day 7

自分専用ルーティン作り

今日のミッション

- [ ] 1週間を振り返る
- [ ] 続けたい習慣を選ぶ
- [ ] 自分専用ルーティンを書く

なぜ大切？

自分に合う習慣を選ぶことで、無理なく続けられます。
続けられることが、自信や安心につながります。
あなただけのルーティンで、心地よい毎日をつくりましょう。

今夜の記録

就寝時刻	起床時刻	朝のスッキリ度
		1 2 3 4 5

ひとこと振り返り

7日間の睡眠記録表

項目	Day1	Day2	Day3	Day4	Day5	Day6	Day7
就寝時刻							
起床時刻							
寝つきの良さ（5段階）							
夜中の目覚め（回数）							
朝のスッキリ度（5段階）							
実践できた習慣							

わたしの夜のルーティン

続けたい習慣TOP3

1位	
2位	
3位	

夜のタイムライン

21:30	
22:00	
22:30	
23:00	
23:30	
24:00	

1週間の振り返り

気づいたこと	
続けやすかったこと	
これから試したいこと	