ストレスマネジメント

睡眠と運動

【目的】

☑ ストレス耐性とは何かを知る

☑ ストレス耐性に関係する睡眠と運動について学び、自分の生活に取り入れられそうな取り組みを考える

主なワークの種類

個人ワーク

受講日：

氏　名：

COPYRIGHT © LITALICO Inc. ALL RIGHTS RESERVED.
LITALICO 仕事ナビ事業所運営サポートパックをご契約の事業所以外での使用や転載、改変を禁止します。

睡眠と運動

1 ストレス耐性を高めるメリット

ストレス耐性とは、ストレスに耐える力のことです。

ストレス耐性が高いと、心に余裕を持って生活できるため

ストレスを感じにくくなります。

また、ストレスでいっぱいになる前にストレス対処をとりやすくなります。

2 ストレス耐性を高めるには

睡眠や運動習慣を改善し、心身のコンディションを整えることで、

ストレス耐性を高められます。

例えば、質の良い睡眠をとって心身をしっかり休めると、

日中気持ち良く活動ができます。また、日頃から運動をすると

体力がついたり、リフレッシュしたりできます。

睡眠と運動について、本日のプログラムで学んでいきましょう。

見てみよう

ストレス耐性が低いと、次のようなことが起こる可能性があります。

【場面①】

いつもより疲れやすい

【場面②】

いつもより落ち込みやすい

【場面③】

なんだかイライラする、過敏になる

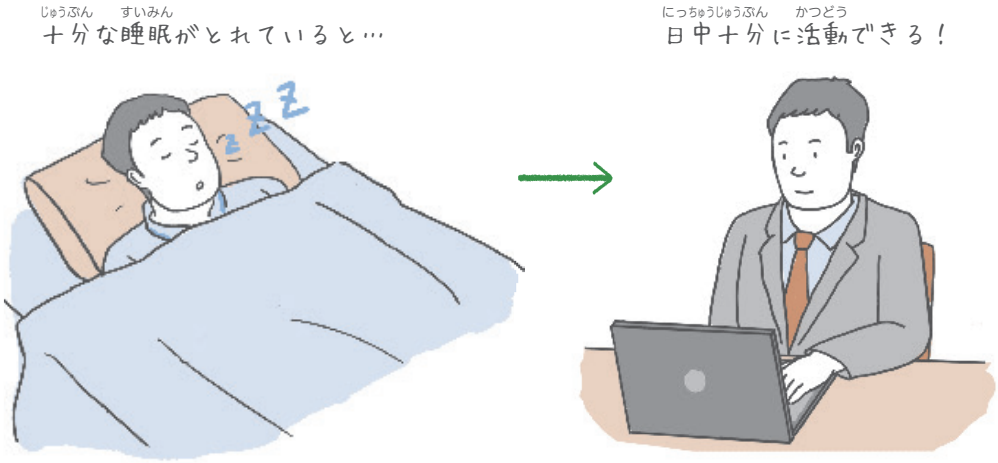
訓練用途以外での使用・転用不可

3 睡眠の大切な役割

睡眠は、心身の状態を安定させるために大切な役割を果たします。
適切な睡眠をとることで、疲労が回復したり、
ストレスの感じ方がそれほど大きくならなかったりします。
「最近ストレスを感じるな」「いつもより気分が晴れないな」という場合、
まずは睡眠が乱れていないかをチェックしましょう。

4 睡眠と日中運動

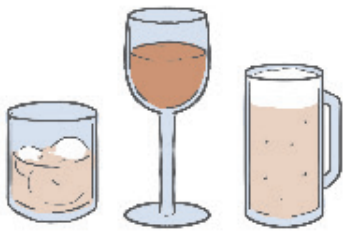
睡眠は健康状態だけでなく、日中の活動にも影響します。
睡眠リズムと日中活動リズムの好循環を目指しましょう。



個人ワーク

睡眠に関する下の記述で、
正しいものには○、間違っているものには×を、□の中に記入しましょう。

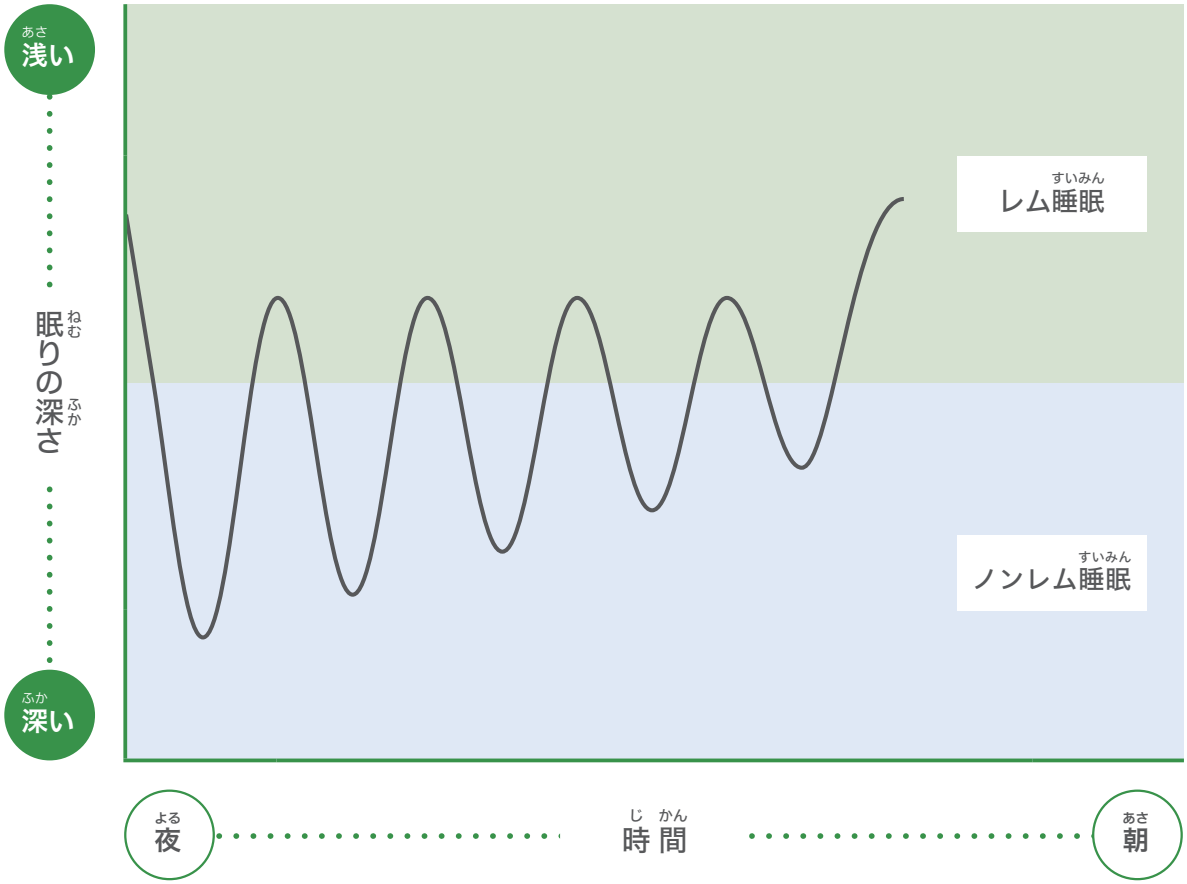
問題		○か×を記入しましょう
① 寝る前にお酒をのむとぐっすり眠れる	▶	
② 質の良い睡眠のためには、快適な寝具を使い、音や光が入らない環境で寝るのが良い	▶	
③ 寝る直前に息が上がるほどの激しい運動をすると、質の良い睡眠をとれる	▶	
④ 寝る直前にテレビやパソコンなどの光を見ると、光が刺激になり、寝つきにくくなる	▶	



訓練用途以外での使用・転用不可

5 睡眠のメカニズム

質の良い睡眠には、十分な睡眠時間と眠りの深さが重要です。
眠りには浅い眠りのレム睡眠と深い眠りのノンレム睡眠があり、
その 2 種類が自然と交互に切り替わることで睡眠の質を保っています。



レム睡眠

- 浅い眠りで、体は休息しているが脳波に反応がある状態
- 体は休息しているため、筋肉の疲労を回復できる
- 体温は高い
- 日中の記憶が整理され、ストレスの軽減に繋がる

ノンレム睡眠

- 深い眠りで、体も脳も休息できている状態
- 深い休息に入っているため、体も脳も疲労を回復しやすい
- 体温は低い
- 不要な情報が緩和・消去され、ストレスの軽減に繋がる

訓練用途以外での使用・転用不可

6 質の良い睡眠のために

睡眠は疲労やストレスの回復に繋がります。
質の良い睡眠のためにできることを確認しましょう。

①【朝起きるとき】起きたら日光を浴びる

人の体は日光を浴びると眠気が覚め、それから 14 ～ 16 時間後に再び眠くなります。
そのため夜 22 時に眠りたい場合は、朝の 6 ～ 8 時頃に朝日を浴びると効果的です。

②【夜寝る前】体を温めて眠る準備をする

人の体は体温が下がる過程で深い眠りに入るため、
ぬるめのお風呂などで寝る前に体を温めると効果的です。
逆に寝室が暖かすぎる状態が続くと体温が下がらず深い眠りに入りづらくなります。

③【夜寝る前】明かりを落として眠る環境を整える

光は眠気を覚ます効果があるため、眠る前には徐々に明かりを落とし
不安にならない程度に暗くすると、質の良い睡眠に繋がります。

④【夜寝る前】眠くなってから寝床につく

寝つきが悪い人は寝床以外の場所でリラックスできることをして、
睡眠を感じるようになったら寝床につくようにしましょう。
これを繰り返すと脳が「寝床＝眠る」と認識し、
寝床につくと自然に眠くなるリズムができてきます。

ワンポイントアドバイス

寝る前の飲酒・喫煙・カフェインの摂取は、眠りを浅くし睡眠の質を下げてしまいます。
※ 慢性の不眠の方は摂取を控えること

個人ワーク

寝るときの生活や環境で、できていることをチェックしましょう。

チェック項目

- [ ] 日中に運動する
- [ ] 寝る前の飲酒・喫煙・カフェイン（コーヒー・お茶）の摂取を控える
- [ ] 寝る前にぬるめのお風呂で体を温める
- [ ] 寝る前には遮光カーテンを閉める
- [ ] 就寝前は照明を落とす
- [ ] 就寝前は、テレビ、パソコンなどの光を見ることは控える
- [ ] 快適と感じる室温で寝る
- [ ] 朝決まった時間に起きる
- [ ] 起床時にはカーテンを開けて朝日を浴びる
- [ ] 毎日 6 ～ 8 時間程度の睡眠がとれている

チェックがついた項目は継続し、

チェックがつかなかった項目は今後改善してみましょう。

訓練用途以外での使用・転用不可

7 運動の効果

運動の効果は様々です。

運動により体力がつくことでストレス耐性を高める効果があるほか、

気晴らしや睡眠改善の効果もあります。

また運動することで、ストレスを感じにくくなることも分かってきています。

注意

・医師から運動を控えるよう指導を受けている方、身体的な事情で運動が難しい方は、他の方法で対処しましょう

・体調が悪いときは無理をしないようにしましょう

・生活に運動をとり入れるときは、急に運動量を増やさず、少しずつにしましょう

8 ストレス耐性を高める運動

軽めの運動である有酸素運動は、気分転換ができるだけでなく、
継続することでストレスに対して過敏になりにくくする効果があります。
以下から取り入れられそうな運動を確認してみましょう。

有酸素運動のポイント

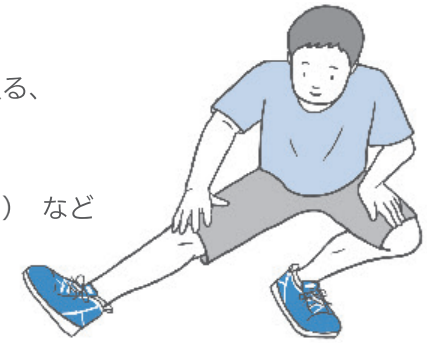
- 1日20～30分、週3日程度を目安に行う
- 軽く汗ばみ、息はあがらず、「スッキリした」と気持ち良く感じる程度
- 継続して行うとより効果的
  （継続が難しい場合は何度もこまめに再開すると良い）

外でできる有酸素運動

ウォーキング、ジョギング、ランニング、サイクリング、
階段の上り下り、縄跳び、水泳（ゆっくり泳ぐ） など

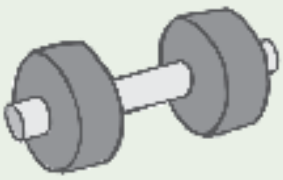
家や室内でできる有酸素運動

ラジオ体操、縄跳びの縄を使わずに縄跳びの動きを真似る、
踏み台昇降、腿上げ運動、軽いストレッチ、ヨガ、
スクワット・腕立て伏せ・ダンベル体操（ゆっくり行う） など



ワンポイントアドバイス

座りながらできる体操として、上半身を動かすストレッチ、
ラジオ体操、ダンベル体操などがあります。
可能な範囲で気持ち良く身体を動かしてみましょう。



訓練用途以外での使用・転用不可

個人ワーク

今の生活の中で、1日20～30分、週3日程度で
取り入れられそうな有酸素運動を考えてみましょう。
難しい場合は、何分間できるか、週に何日できるかを記入しましょう。

いつ		どんな運動をするか
（例）通所後の帰宅時	▶	一駅分ウォーキングする
	▶	
	▶	
	▶	
	▶	

9 気にしすぎて疲れないために

「睡眠も運動も気をつけて生活しなくては！」と
取り組みを一気に増やすと、逆に疲労を感じることもあります。
不安がある場合は、睡眠か運動のどちらかを選び、
できることから生活に取り入れてみましょう。

10 チャレンジシートを活用しよう

次回のプログラムまでに睡眠と運動について記録しましょう。
P14 のチャレンジシートを使用しましょう。

訓練用途以外での使用・転用不可

おわりに

睡眠や運動は、免疫力を高める効果もあります。
風邪をひきにくい体や、花粉などのアレルギー反応を起こしにくい体に近づけることができ、これらもストレスマネジメントの１つと言えます。

本日の学び・気づき・明日から実践できそうなこと

練習

チャレンジシート

睡眠と運動の取り組みを記録しましょう。

睡眠

P5〜P8を参考にして、質の良い睡眠のための取り組みを選び、実践してみましょう。

日付	質の良い睡眠のための取り組み	実感できた効果
／ ( ) ▶	▶	
／ ( ) ▶	▶	
／ ( ) ▶	▶	
／ ( ) ▶	▶	

運動

P11 の個人ワークで記入した運動を実践してみましょう。

日付	行った運動	実感できた効果
／ ( ) ▶	▶	
／ ( ) ▶	▶	
／ ( ) ▶	▶	
／ ( ) ▶	▶	

訓練用途以外での使用・転用不可