

反転学習式 うつ病の簡易認知行動療法

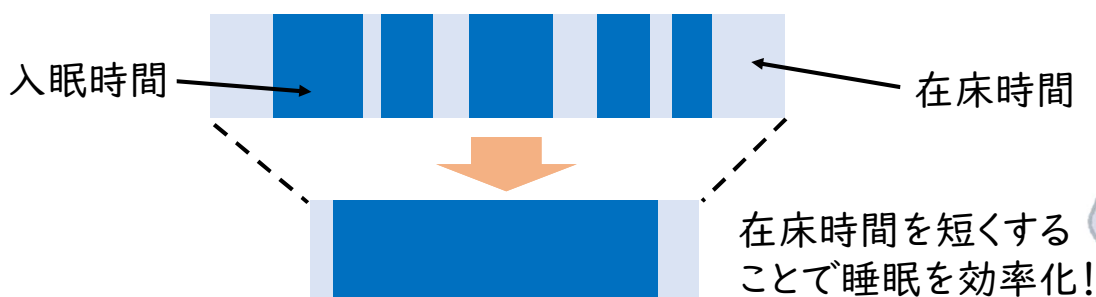
不眠に対する 認知行動療法②

Ver. 1.0

1

睡眠習慣を改める

- まず、睡眠日誌に記録をつけて、現在の睡眠パターンをふり返ってみましょう。
- 昼寝をした時間、床に入った時刻、床から出た時刻、寝つくのにかかった時間、途中で目が覚めた時間、目が覚めてから床に留まっていた時間を記録します。
- 床にいた時間のうち、実際に寝ていた時間の割合を計算します。
これを「**睡眠効率**」と呼びます。不眠症の人は睡眠効率が低下しています。
- 床に入る時刻や、起床時間は意図的に変えることができますが、
寝つく時間は意図的にコントロールすることはできません。
- そこで起きる時間を固定し、眠れそうな時刻まで床に入らず、寝つけなかったらいったん床を出ることで、睡眠効率を高めるのが、不眠症の改善に役立ちます。



2

睡眠スケジュール法 2週目

- 1週間ごとに睡眠の計画を立て、実践していきます。
- まず、1週間睡眠日誌をつけましょう。1日の平均睡眠時間を計算し、それに30分を足した時間を床にいる時間とします(5時間未満の場合は5時間に設定)。
- 起床時刻を定め、そこから逆算して床にはいる時間を決めます。
- 1週間は設定した時刻まで床に入らないようにします。床に入っても15分以上寝つけない場合は、いったん床を出て何か作業をし、眠くなるのを待ちましょう。
- 眠るため(あるいは性交渉のため)以外に床を利用しないようにしましょう。
- 眠くても昼寝は避けるようにしましょう。どうしても眠い時は、15時より前に15分間机などで居眠りをして、眠気を追い払います。
- 3-7の生活を1週間続け、睡眠効率を計算します。そのうえで、
 - 睡眠効率が **85%以上** だったら、床に入る時間を **15分早め** ます。
 - 睡眠効率が **80~85%** だったら、次の週も同じ時間に床に入ります。
 - 睡眠効率が **80%未満** の時は、床に入る時間を **15分遅く** します。
8. 3に戻って1週間過ごします(以下これを繰り返す)。

3

睡眠日誌 No. 年 月 日 ~ 月 日 氏名

	例	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日
① 昼寝した時間	14:00-14:30							
睡眠薬とお酒の種類と量	プロチゾラム0.25、日本酒1合							
① 床に入った時間	23:00	22:00	22:45	23:00	21:00	22:00	21:30	22:20
② 床を出た時間	8:30	9:00	8:45	9:15	10:00	9:30	10:00	9:30
③ 寝つくまでの時間(分)	30	80	30	20	90	45	120	40
④ 途中で目覚めた回数と時間(分) (一度寝ついたあとに目が覚め、再び寝るまでにかかった時間をそれぞれ書く)	20 30	20	20 60	70 30	30 120	20 60	60 30	90
⑤ 目覚めたあとと床にいた時間(分)	30	60	10	10	50	30	60	30
睡眠の質 1=非常に悪い 10=非常に良い	2	2	1	4	2	3	2	2
活動への支障 1=なし 10=最悪の影響	6	4	5	3	6	4	3	5
⑥ 総臥床時間(分) ②-①	570	660	600	615	780	690	750	670
総睡眠時間(分) ⑥-③-④-⑤	460	500	480	485	490	535	500	510

1週目の結果

起床時間は8時に固定

入床時間は、は12時20分に決定!

1週間の総睡眠時間 3500 分 ÷ 1週間の総臥床時間 4765 分 = 睡眠効率 73 %

1日平均500分→総臥床時間を530分(7時間40分)に固定

4

	例	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日
① 昼寝した時間	14:00-14:30							
睡眠薬とお酒の種類と量	プロチゾラム0.25、日本酒1合	床にはいる時間は0時20分						
① 床に入った時間	23:00	0:20	0:20	0:20	0:20	0:20	0:20	0:20
② 床を出た時間	8:30	8:00	8:20	7:50	8:00	9:00	8:00	8:00
③ 寝つくまでの時間 (分)	30	50	50	40	60	50	30	20
④ 途中で目覚めた回数と時間 (分) (一度寝ついたあとに目が覚め、再び寝るまでにかかった時間をそれぞれ書く)	20 30	50	20 50	20 40	30	80	60	50
⑤ 目覚めたあと床にいた時間 (分)	30	0	0	0	0	10	0	0
睡眠の質 1=非常に悪い 10=非常に良い	2	3	4	4	5	4	6	5
活動への支障 1=なし 10=最悪の影響	6	2	3	3	2	4	3	2
⑥ 総臥床時間 (分) ②-①	570	460	480	450	460	520	460	460
総睡眠時間 (分) ⑥-③-④-⑤	460	360	360	350	370	390	370	390

1週間の総睡眠時間 2590 分 ÷ 1週間の総臥床時間 3290 分 = 睡眠効率 78.7 %

睡眠効率は改善、しかし80%に届かず!

5

睡眠スケジュール法 3週目以降

- 1週間ごとに睡眠の計画を立て、実践していきます。
- まず、1週間睡眠日誌をつけましょう。1日の平均睡眠時間を計算し、それに30分を足した時間を床にいる時間とします(5時間未満の場合は5時間に設定)。
- 起床時刻を定め、そこから逆算して床にはいる時間を決めます。
- 1週間は設定した時刻まで床に入らないようにします。床に入っても15分以上寝つけない場合は、いったん床を出て何か作業をし、眠くなるのを待ちましょう。
- 眠るため(あるいは性交渉のため)以外に床を利用しないようにしましょう。
- 眠くても昼寝は避けるようにしましょう。どうしても眠い時は、15時より前に15分間机などで居眠りをして、眠気を追い払います。
- 3-7の生活を1週間続け、睡眠効率を計算します。そのうえで、
 - 睡眠効率が **85%以上** だったら、床に入る時間を **15分早め** ます。
 - 睡眠効率が **80~85%** だったら、次の週も同じ時間に床に入ります。
 - 睡眠効率が **80%未満** の時は、床に入る時間を **15分遅く** します。
8. 3に戻って1週間過ごします(以下これを繰り返す)。

6

	例	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日
① 昼寝した時間	14:00-14:30							
睡眠薬とお酒の種類と量	プロチゾラム0.25、日本酒1合	床に入る時間を0時35分にする						
① 床に入った時間	23:00	0:35	0:35	0:35	0:35	0:35	0:35	0:35
② 床を出た時間	8:30	8:00	8:20	7:50	8:00	8:00	8:20	8:00
③ 寝つくまでの時間 (分)	30	30	10	60	20	35	30	20
④ 途中で目覚めた回数と時間 (分) (一度寝ついたあとに目が覚め、再び寝るまでにかかった時間をそれぞれ書く)	20 30	50	20	20	30	20	60	50
⑤ 目覚めたあと床にいた時間 (分)	30	0	10	0	0	10	0	0
睡眠の質 1=非常に悪い 10=非常に良い	2	3	4	4	5	4	6	5
活動への支障 1=なし 10=最悪の影響	6	2	3	3	2	4	3	2
⑥ 総臥床時間 (分) ②-①	570	445	465	435	445	445	465	445
総睡眠時間 (分) ⑥-③-④-⑤	460	365	425	355	395	380	375	375

1週間の総睡眠時間 2670 分 ÷ 1週間の総臥床時間 3145 分 = 睡眠効率 84.8 %

睡眠効率80%以上を達成

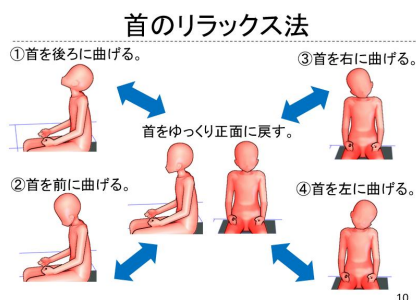
筋弛緩法・ストレス・コーピング

<学ぶこと・行うこと>

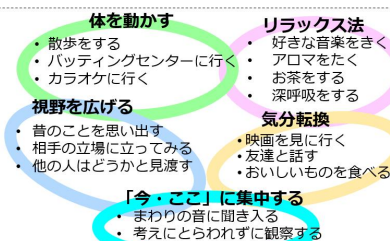
- 筋弛緩法では、腹式呼吸によるリラックス呼吸と、「筋肉にわざと力を入れてから力を抜く」ことを繰り返すことで、体の緊張をとく。
- ストレス・コーピングでは、つらい感情を一時的にやわらげる方法を準備し、いざという時にすぐ使えるようにする。

<目的・効果>

- 緊張がとけ、気持ちが落ち着くことで、頭痛などの痛みが軽減し、夜に眠りにつきやすくなる。



ストレス対処法の例



自習課題

- ü 本日学んだ内容をノートに1ページでまとめてみましょう。
- ü 第一週の睡眠日誌のデータをもとに、一日平均睡眠時間、起床時間、床にはいる時間を計算しましょう。
- ü 引き続き睡眠日誌をつけて、睡眠効率が80~85%となるように、床にはいる時間を調整してみましょう。
- ü 昼寝した時間、飲酒、服薬、睡眠の質の間に関係があるか探ってみましょう。