

睡眠をスマートに: より良い休息の秘密をひも解く

要点

睡眠衛生のヒント

- 1 寝室の環境を最適にする(音を最小限に抑える、照明を暗くするなど)
- 2 良いデジタル習慣を身につける(就寝 1時間以上前にすべてのスクリーンをオフにする)
- 3 睡眠スケジュールを立てる
- 4 パワーナップやコーヒーナップを試してみる
- 5 食事と運動を最適に調整する(就寝前 2時間以内は刺激物や運動を避ける)
- 6 就寝前ルーティン始める

焦らず対処

それでも眠れないとき。

- それでもやはり、なかなか眠れない夜もあるでしょう
- 20分経っても眠れない場合は、**寝室を出て、別の場所で何かリラックスできることをしてみてください**
- 眠れないという苛立ちとベッドを関連付けないようにしてください
- 夜中に目が覚めて眠れなくなった場合も、同様に対処してください

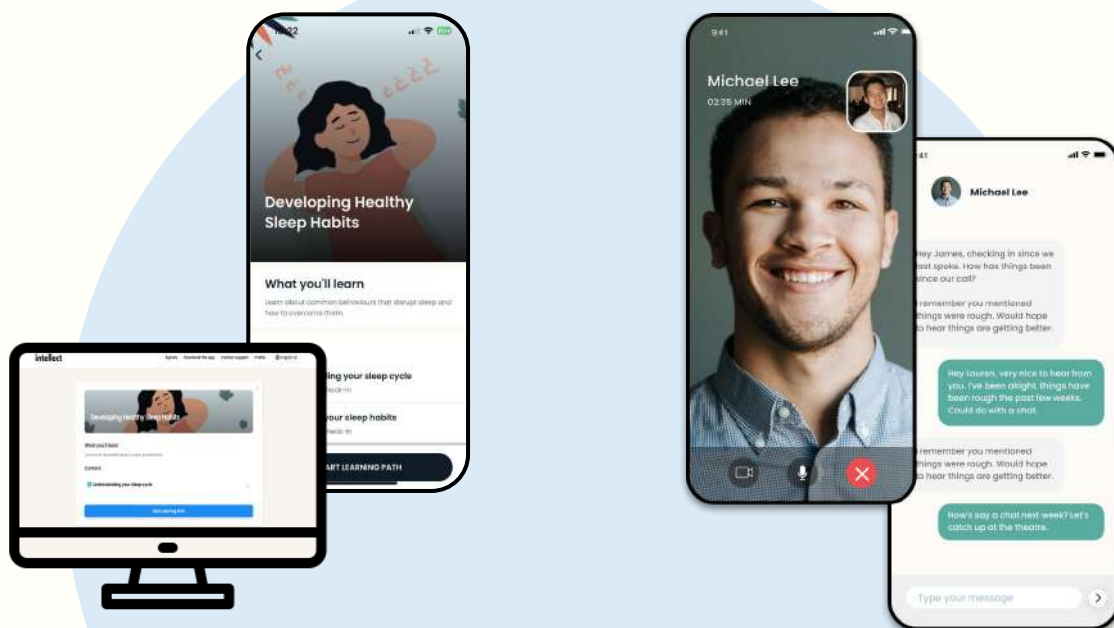
ヒント

- 時間を気にすると要らない不安が生まれるので、気にし過ぎないようにしましょう
- 読書やスケッチなど、薄暗い環境でできる、心を落ち着かせることをしましょう
- 電子機器の電源は入れないでください！



洞察から行動まで： 今すぐあなたのスキルを活用しましょう！

自習型学習モジュールと
1対1のコーチングサポートで睡眠をスマートに



健康的な睡眠習慣を身につける学習プログラム

睡眠の乱れを改善し、すっきりと目覚めるための体系的な学習プログラム

1対1のコーチング

就寝前ルーティンについてコーチと話し合い、より個人的なアドバイスを得ましょう

メンタルヘルスのケアを今すぐ開始！

Intellectウェブサイト (<https://app.intellect.co>) にアクセスするか、Intellectアプリを今すぐダウンロードして、パーソナルウェルビーイングのプロセスに取りかかりましょう。

