

みんな同じ
じゃなくて
いいんだよね



企画：作業療法士 小浜ゆかり
：言語聴覚士 前田智子
構成・制作：平岡禎之&ワッシーナ
イラスト：松田愛・ニヤーイ

NPO 法人わくわくの会
(お問い合わせ)
相談支援事業所 さぼーとせんたーi
〒902-0063 那覇市三原2丁目6-1・2階
TEL:098-987-1167・FAX:098-987-1166
メール:wakusapo.i@gmail.com

コピーOK
非売品

この冊子は、非営利目的に限り自由に利用できます。変更、改変、加工、切除、部分使用、要約、翻訳、変形、脚色、翻案などは含まれません。そのままプリントアウト、コピー、無料配布をする場合に限られます。

なりたい自分になるための ワークシート7



夢をかなえるために
よい睡眠をとろう

はじめに

夢をかなえるために、その第一歩として よい睡眠をとる習慣を身につけましょう

がんばっているのに、「日中眠くなってやる気がでない」「ちょっとしたことでイライラしてしまう」「注意力や集中力が下がってる」「思考力・記憶力が下がってる」なんてことはありませんか？もしかしたら、それは睡眠不足の弊害かも・・・

よい睡眠をとる習慣を身につけると、自分の持っている実力が十分に発揮できるかもしれません。まずはこのワークシートで、自分の睡眠を見直してみませんか？

3つ以上あてはまるなら 睡眠不足かも

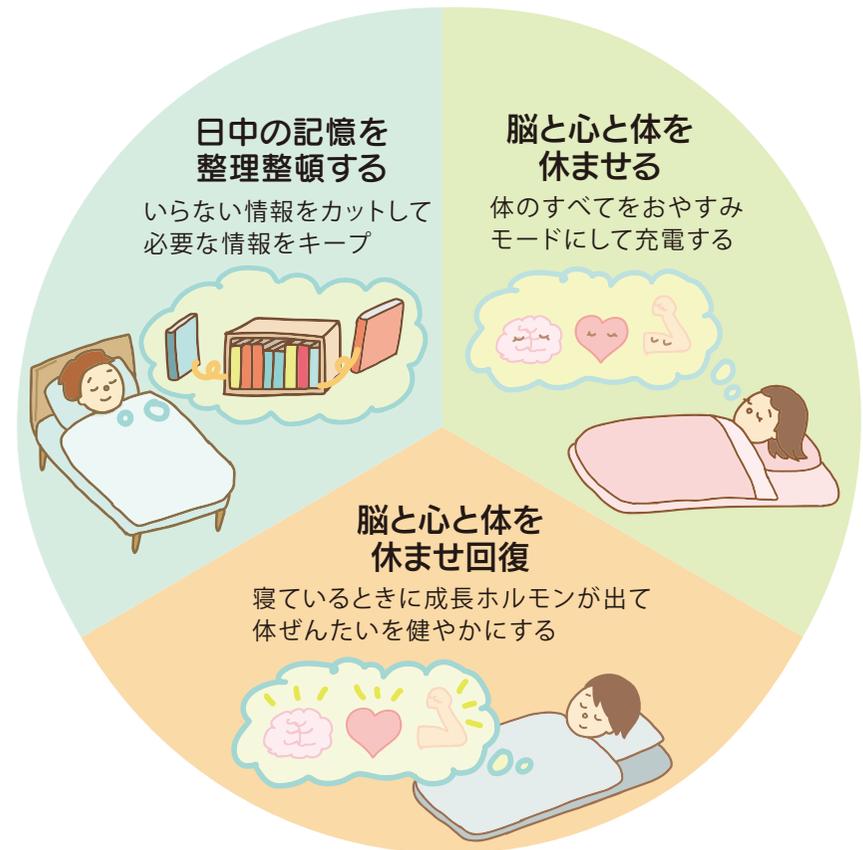
- 授業中にいねむりをしてしまう
- 学校にいるときも、よくあくびをしてしまう
- なんだか疲れやすい、元気がでない、だるい
- ちょっとしたことでも不安になり、自信をなくす
- 集中力がなくて、落ちつかない
- このところ記憶力が落ちていると思う
- やる気が出ない
- 元気がないと人に言われる
- 成績が落ちてしまった

睡眠が大切なわけ

やる気スイッチが入らないのは睡眠不足が原因だった!? 知らないと損する、睡眠と学習の深い関係!!

睡眠は、ただ体を休めるだけではなく、心身の回復や記憶の整理をしています。体は、眠っている間に成長ホルモンを分泌し、疲れをとり、心と体を発達させます。また、日中に見たことや学習したことを脳に定着させたり、整理したりするのも睡眠の役割です。つまり、睡眠は心身の休息とメンテナンスのために大切なのです。高校生の理想的な睡眠時間は7～8時間とされています。

睡眠がもつ3つの大切な役割



よい睡眠をキープするための3つの工夫

スマホゲームは寝る1時間前までにする

ブルーライトは脳を休ませてもらえない



生活リズムを整える

毎日、朝ごはんを食べる、決まった時刻に寝る、決まった時刻に起きる、など



朝の光を浴びて昼間に活動する

他にも読書をする、好きな音楽を聴く、ストレッチやマッサージをする、将棋をする、絵を描く、など



※気づいたことや新たにやってみたいこと 例/図書館から本を借りて読んでみようかな

睡眠の質を高めて実力発揮! キーワードはデジタル・デトックス!

自分の実力を発揮するためには、質のよい睡眠を習慣化することは大切です。スマホやパソコンを見る時間を短くしたり、スマホやパソコンを入眠の1~2時間前にやめることをデジタル・デトックスといいます。入眠1時間から2時間前までにスマホやパソコン画面を見ることをやめると、睡眠の質がアップして頭がすっきりします。脳の働きや心の状態が良くなるので集中力もアップします。下のシートを使って睡眠行動をチェックしてみましょう。

睡眠行動シート (見本)

	月	火	水	木	金	土	日	平均
デジタルを止めた時間	21:00	21:00	22:00	21:00	21:00	23:00	0:00	22:00
就寝時間	22:00	23:00	22:00	22:00	23:00	1:00	1:00	23:00
起床時間	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	10:00	7:00
体調や行動	×	△	△	○	○	×	×	△
気づいたこと	例：週末は寝る時間が遅いので、いつもより30分早くベッドに入る							

睡眠行動シート (記入)

	月	火	水	木	金	土	日	平均
デジタルを止めた時間								
就寝時間								
起床時間								
体調や行動								
気づいたこと								



自分の才能探しは、宝探し
早く気づけると良いことありそう
よい睡眠でパワーアップしたら、将来の夢を
かなえるために才能探しをしてみましょう。
才能発見のために、自分の苦手なことで、好
きなことをしっかりキャッチしましょう。



自分の才能探しは、意外なほど
身近なところに隠れています
自分の好きなことに熱中することは良いことです。でも、
憧れている人を目標やモデルにすると理想とのギャップ
で自己否定に繋がる場合もあります。自分に無いものに
憧れるのではなく、自分のよさにも目を向けてしまし
ょう。そうすると自分の持ち味を活かすことができます。
「～しているのが好き」など、どんな行動が好きなのか
を書いてみましょう。

苦手な行動シート

内容	できればやりた くないこと	ストレスに なること	つい時間がかか ってしまうこと	終わったときに 疲れを感じるこ と	☆の 合計
※例 グループ学習	※当てはまる人 は星マークを塗り 潰そう ☆	※当てはまる人 は星マークを塗り 潰そう ★	※当てはまる人 は星マークを塗り 潰そう ★	※当てはまる人 は星マークを塗り 潰そう ★	※星マークの 合計を書こう 3
	※当てはまる人 は星マークを塗り 潰そう ☆	※当てはまる人 は星マークを塗り 潰そう ☆	※当てはまる人 は星マークを塗り 潰そう ☆	※当てはまる人 は星マークを塗り 潰そう ☆	※星マークの 合計を書こう
	※当てはまる人 は星マークを塗り 潰そう ☆	※当てはまる人 は星マークを塗り 潰そう ☆	※当てはまる人 は星マークを塗り 潰そう ☆	※当てはまる人 は星マークを塗り 潰そう ☆	※星マークの 合計を書こう
	※当てはまる人 は星マークを塗り 潰そう ☆	※当てはまる人 は星マークを塗り 潰そう ☆	※当てはまる人 は星マークを塗り 潰そう ☆	※当てはまる人 は星マークを塗り 潰そう ☆	※星マークの 合計を書こう

好きな行動シート

内容	思わずやって しまうこと	夢中になって しまうこと	つい長くやって しまうこと	禁止されると 辛いこと	☆の 合計
※例 ゲーム	※当てはまる人 は星マークを塗り 潰そう ☆	※当てはまる人 は星マークを塗り 潰そう ★	※当てはまる人 は星マークを塗り 潰そう ★	※当てはまる人 は星マークを塗り 潰そう ★	※星マークの 合計を書こう 3
	※当てはまる人 は星マークを塗り 潰そう ☆	※当てはまる人 は星マークを塗り 潰そう ☆	※当てはまる人 は星マークを塗り 潰そう ☆	※当てはまる人 は星マークを塗り 潰そう ☆	※星マークの 合計を書こう
	※当てはまる人 は星マークを塗り 潰そう ☆	※当てはまる人 は星マークを塗り 潰そう ☆	※当てはまる人 は星マークを塗り 潰そう ☆	※当てはまる人 は星マークを塗り 潰そう ☆	※星マークの 合計を書こう
	※当てはまる人 は星マークを塗り 潰そう ☆	※当てはまる人 は星マークを塗り 潰そう ☆	※当てはまる人 は星マークを塗り 潰そう ☆	※当てはまる人 は星マークを塗り 潰そう ☆	※星マークの 合計を書こう

※苦手なことの共通することを書いてみよう 例/グループでやるより、一人の方が好きだ

※書いてみて気づいたことを書いてみよう 例/一人で勉強する方法を考えてみようかな

※好きなことの共通することを書いてみよう 例/やっぱりゲームはすごく好きだ

※書いてみて気づいたことを書いてみよう 例/ゲームをすることより作るほうに興味があるようだ