最高の仕事道具は、良質な「睡眠」です。

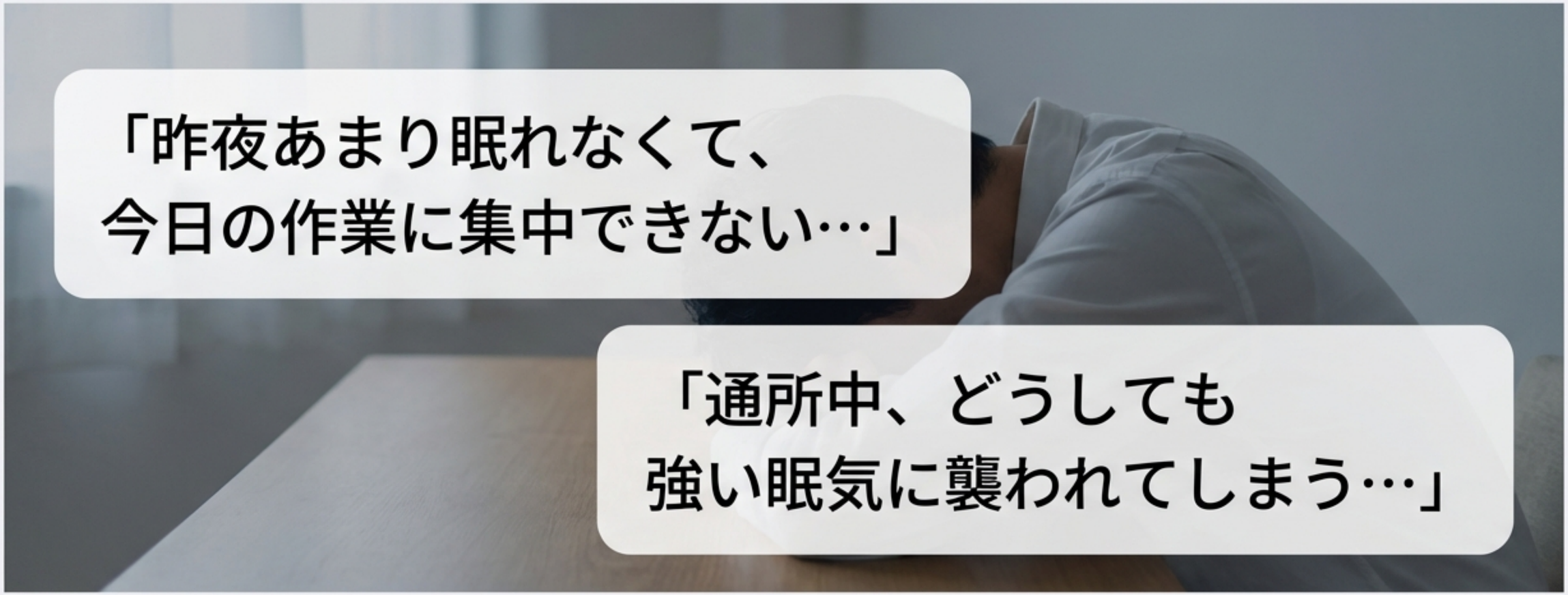
日中のパフォーマンスを最大化し、
安定した就労を目指すために。



アイデンド 就労継続支援B型事業所

NotebookLM

こんなお悩み、ありませんか？



就労を目指す多くの方が、睡眠に関する課題を抱えています。
それは、あなたのせいではありません。

NotebookLM

睡眠不足が仕事に与える「見えないリスク」



ミスの増加

判断力が低下し、普段ならしないような些細なミスを繰り返返してしまいます。



対人関係の悪化

自律神経が乱れてイライラしやすくなり、周囲への対応が刺々しくなることがあります。



作業効率の低下

集中力が続かず、同じ作業を終えるのに倍以上の時間がかかってしまいます。

NotebookLM

目指すのは、睡眠の「長さ」より「質」です。



大切なのは、「何時間寝たか」よりも「気持ちよく目覚められたか」。

まずは、自分にとって最適な睡眠パターンを見つけることから始めましょう。

NotebookLM

睡眠の質を劇的に変える3つの「睡眠衛生」

「眠れない」と悩む前に、まずは環境を整えることから。
今夜からできる簡単な習慣をご紹介します。



夜の光をコントロールする



体温の「落差」を利用する



朝日で体内時計をリセットする

NotebookLM

1

ブルーライトをカットし、脳を「おやすみモード」へ

寝る1〜2時間前には、スマートフォンやパソコンの使用を止めましょう。

Reason : 強い光は脳を覚醒させ、自然な眠りを誘うホルモン（メラトニン）の分泌を妨げてしまいます。

シナリオA（ブルーライトあり）



シナリオB（ブルーライトなし）



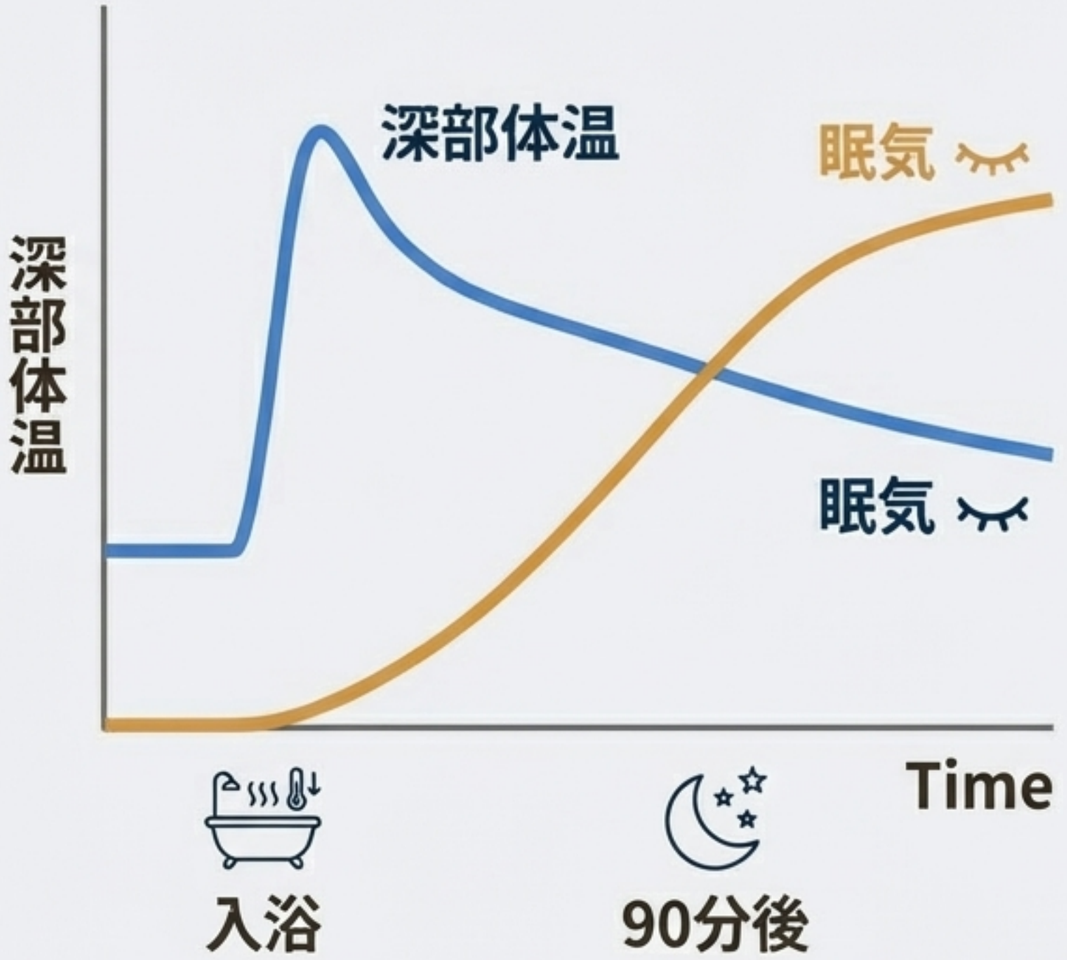
NotebookLM

2

体温の「落差」を利用して、自然な眠気を誘う

寝る90分ほど前に、お風呂（湯船）に浸かって体を温めましょう。

Reason : 一度上がった深部体温が下がっていく過程で、身体は休息状態に入り、自然と眠気が訪れます。



NotebookLM

3

朝日を浴びて、体内時計をリセットする

朝起きたら、まずカーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。

Reason: 朝の光は脳内のセロトニンを活性化させ、夜の安眠につながる体内時のスイッチを入れます。



NotebookLM

アイデンドでの実践事例：Hさん（30代・うつ病）

課題（Before）

- 深夜までSNSを見てしまい、昼夜逆転気味。
- 週2回の通所が限界だった。
- 作業中に居眠りをしてしまうことも。

アイデンドでの訓練（Actions）

- スタッフとスマホの「おやすみモード」を一緒に設定。
- 立ち作業や施設外清掃など、日中の活動量を増やす工夫。

結果（After）

- 夜23時には自然と眠気が来るように。
- 通所日数が**週4回に安定**。
- 「昼間に活動する自信」がつき、一般就労の面接準備へ！

NotebookLM

「わかってはいるけど、一人では難しい…」



睡眠の改善には、生活リズムを整えることが不可欠です。
しかし、それを一人で続けるのは簡単なことではありません。

アイデンドでは、あなたの「眠れない辛さ」に寄り添い、
無理のないペースで規則正しい生活を取り戻すサポートを行っています。

NotebookLM

アイデンドの「睡眠管理」サポート体制



睡眠チェックシートの配布

手軽なシートで生活を客観的に振り返り、
ご自身の睡眠パターンを「知る」ことから始めます。



専門スタッフによる個別相談

夜眠れない理由や日中の不安について、専門知識を持つ
スタッフがじっくりお話を伺います。



日中活動の提供

アイデンドに通所し、日中に活動すること自体が、
生活リズムを整える最も強力なトレーニングになります。

NotebookLM

スタッフからのメッセージ

「『寝なきゃいけない』とプレッシャーに
感じる必要はありません。
まずは**『朝、アイデンドに行ってみよう』**
という小さな目的を持つことから
始めてみませんか？
私たちが全力でバックアップします。」



NotebookLM

まずは一歩、踏出してみませんか？

ご相談はすべて無料です。「こんなことを聞いてもいいのかな？」と思うような、
どんな小さなことでも構いません。お気軽にご連絡ください。



アイデンド八戸
電話: 0178-32-0617 (平日 9:00-17:00)



アイデンド十和田
電話: 0176-58-6257 (平日 9:00-17:00)

NotebookLM