

マインドフルネス睡眠改善チェックシート

印刷してご利用ください。チェック欄に✓（し点）を手書きしてください。

1週間改善プラン（例）

チェック 欄	日付	改善テーマ	具体的な行動
☐	Day1	呼吸習慣を始める	就寝前に「4-7-8呼吸法」を3セット
☐	Day2	瞑想に挑戦	5分間の呼吸瞑想を行う
☐	Day3	光環境を整える	寝室の照明を落とし、ブルーライトを控える
☐	Day4	リラックスタイム	アロマやハーブティーを就寝前に取り入れる
☐	Day5	デジタルデトックス	寝る30分前にスマホをオフ
☐	Day6	栄養サポート	テアニンやGABAを含む食品・サプリを試す
☐	Day7	振り返り	睡眠日誌に気づきを記録し翌週に活かす

毎日のセルフチェックリスト

チェック項目	実践できた？
起床・就寝時間を一定にした	☐
就寝前に呼吸法や瞑想を取り入れた	☐
スマホやPCを寝る30分前にオフにした	☐
カフェイン・アルコールを控えた	☐
アロマやアイマスクで環境を整えた	☐
心の不安を紙に書き出して手放した	☐