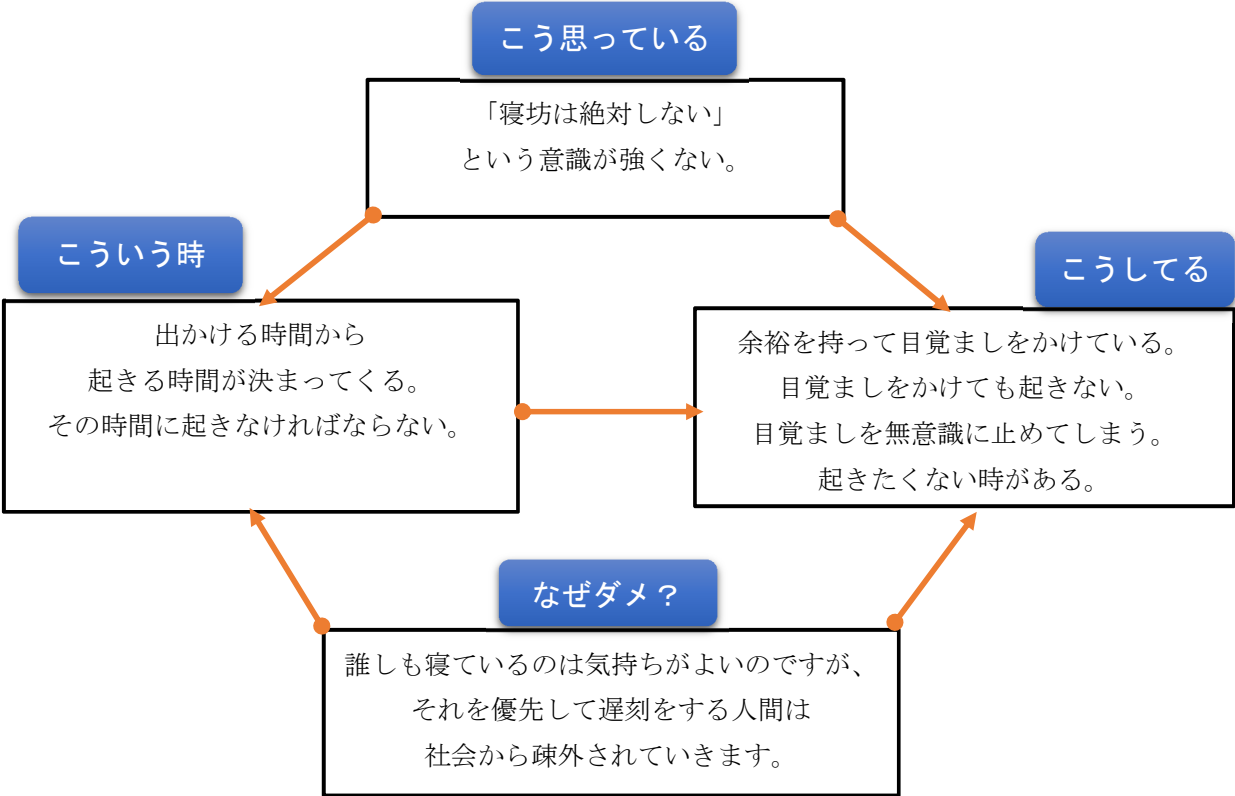
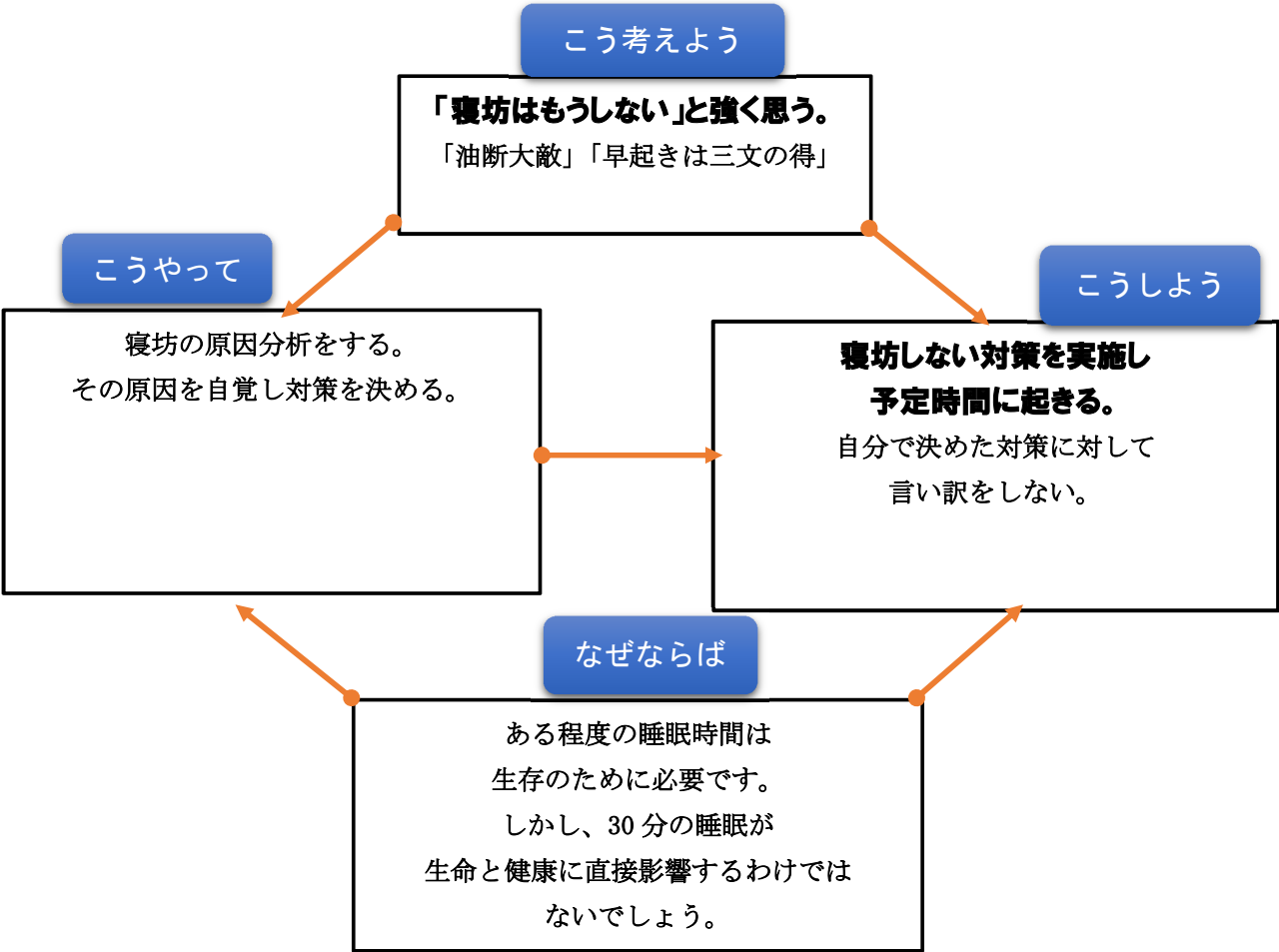


アリスモデルによる分析	
テーマ	区分
よく寝坊する	あなたの現状



アリスモデルによる分析	
テーマ	区分
よく寝坊する	めざす目標



【なぜ寝坊はやめた方がよいか】

今さらですが、こういうことでしょう。

1. **寝坊の結果、遅刻する。**
自分をコントロールできない人間と思われる。
周りから評価されない。
2. **寝坊の結果、仕事を休んでしまう。**
誰かに迷惑がかかる。
続くと仕事を失うことになる。
3. **寝坊の結果、朝食ができない。**
健康に悪い。
午前中の仕事の成果が悪い。
4. **あわてて家を出ると忘れ物をする。**
大事なものを忘れるとたいへんです。

【寝坊の原因分析をします】

寝坊の原因はなんですか。

以下の中から整理をしてみてください。

頻度の欄には、大中小の文字を入れてください。

メモ欄は、何でも記入してください。

ブランクのところには追加の原因があれば書いてください。

頻度 大中小	原因	メモ
	予定時間の勘違い	
	目覚ましのかけ忘れ	
	目覚ましのかけ間違い	
	目覚ましは鳴っても目が覚めなかった	
	2度寝してしまった	
	二日酔いで起きられなかった	
	体調悪く起きられなかった	
	仕事に行きたくないと思っている	

【寝坊をしない対策を検討します】

原因の表で大のものから対策を検討しましょう。

原因	対策
予定時間の勘違い	寝坊したくないなら、予定の確認はきちんとする。
目覚ましのかけ間違い	
目覚ましのかけ忘れ	テーマ「注意力がない」で検討してください。
目覚ましは鳴っても目が覚めなかった	目覚ましを変える。
2度寝してしまった	余裕を持った時間にセットしないで、ギリギリの時間でセットし、鳴ったら即起きるようにする。
二日酔いで起きられなかった	テーマ「飲み過ぎない」で対策を検討してください。
体調悪く起きられなかった	言い訳でないなら、医者にかかる。
仕事に行きたくないと思っている	ぐずぐずはダメ。仕事をやめるか、変えるか、検討する。医者に行った方がよい場合もあり。

【対策の実施】

上の表の具体的な対策は直ちに実行しましょう。

しかし、寝坊が多い本当の原因は、残念ながら次のどれかです。

- 1) 何らかの病気である。
- 2) 性格が甘い。

- 1) の場合は、医者に相談することが必要です。
 - 2) の場合は、寝坊だけでなく、「計画性がない」「見通しが甘い」などにも該当しているはずです。
- 2) の場合は、一念発起して、生活態度を変える決心をするのか、このまま甘い「裏街道」を歩いていくのか、の決断をする必要があります。
- ご自分の人生です。この際、決めましょう！！

【私の行動改善目標（いつまでにこうなる）】のお勧め（例）

9月30日までに「寝坊ぐせ」卒業！

【日々の行動（こうする）】のお勧め（例）

寝坊しない。

ご参考までに、関連テーマとして、睡眠不足を補える昼間の仮眠について次頁に挙げました。

【仮眠について】

2018年8月14日の日本経済新聞からの転載です。

米スタンフォード大学医学部精神科教授 西野誠治氏

短い時間でパフォーマンスが上がるという研究結果が出たため、勤務中の仮眠は以前なら怠けているとみられていましたが、今では会社のため、自分のためになるのだと、意識が変わってきました。

米国ではアップルやグーグルなどが社内に仮眠室を設けており、日本でもIT関連を中心に仮眠室を設置する企業が出てきました。(当日の記事に三菱地所ビルでも仮眠室を設けているとあります)

ただ、専用の部屋を設けなくてもいいのです。リクライニングできる椅子をオフィスに置いて、アイマスクをして寝る。会社は従業員が仮眠できる条件を整えてあげればいい。

仕事が忙しいと真っ先に削られるのが睡眠時間。削られた時間は積み重なり「睡眠負債」になってしまいます。睡眠負債と睡眠不足は違います。睡眠不足とは、普段は十分寝ているが忙しいときに睡眠時間を削ること。睡眠負債は不足が慢性的になった状態です。

睡眠負債は休日の寝だめでは解消できない。仕事中に睡魔に襲われるわけです。30分未満の昼寝は、眠気の解消と疲労回復に効果があるといわれます。生活習慣病や認知症の発症率も下げるという研究結果も出ています。

以下は、当日の日経紙のまとめです。

- 最も眠くなる時間帯（午後2時～4時）の前に仮眠
- 眠る時間は15～20分
- 眠る直前にコーヒーなどカフェインを含む飲み物をとる。
- 睡眠中はリラックスし、何も考えないようにする。
- ソファなどで横になるのは深い眠りになる恐れがあるためNG。

【寝坊脱却の参考情報源】

注：寝坊テーマでは本格的な論議はありません。遅刻テーマの共通項として扱われていますので、そちらも参照してください。

1. 駅員さんに聞く、「ぜ～ったい寝坊しない方法」3つ 朝起きられない人必見！

<https://gakumado.mynavi.jp/freshers/articles/13983>

ちょっと特殊なケースですが、やはりそういうことか、という内容です。

2. 社会人失格!? 寝坊による遅刻を何回やらかしたことがある?⇒「10回以上:5.0%」

<https://woman.mynavi.jp/article/141201-22/>

数からすると、遅刻常習者は少ないようです。

3. よく寝坊する人って性格というかクセというか直らないものでしょうか。

https://detail.chiebukuro.yahoo.co.jp/qa/question_detail/q1117939246

ネットでの質問とベストアンサーが示されています。

4. もう寝坊しない! 必ず寝坊する人が絶対に早起きするコツ

<https://matome.naver.jp/odai/2139337544558429901>

いろいろな人の意見の寄せ集めですから参考になりますが、「絶対」はオーバです。