



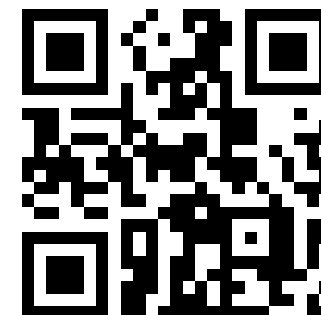
避難時の睡眠を考える

災害後の睡眠改善についての提案

ネムリノチカラ

ヨシダ ヨウコ

マイナス1歳～89歳までの睡眠をサポートする快眠コンシェルジュ



日本睡眠学会
日本睡眠環境学会
日本睡眠協議会 睡眠改善インストラクター
日本入浴協会認定 入浴指導士/マインドフルネススペシャリスト
神奈川県 産後リカバリープロジェクト オフィシャルサポーター

寝具店の娘。28年出版業界で勤務。編集、営業部門の責任者、さらに新規事業、流通、カスタマーサービスなどの部署に在職。20代前半は徹夜の連続で極端な睡眠不足から前髪だけが真っ白になり、40代は母の介護、新規事業のプロジェクトリーダー、人間関係の複雑さなどの同時負荷による体調不良を経験。介護離職は未遂に終わるものの寝具店の娘としての心地よい眠りを思い出し**漢方、発酵食、アロマ、ヘッドスパ、マインドフルネス**などを学び「睡眠の重要性」を再認識し睡眠改善の仕事を開始。薬を使わない**CBT-I（不眠の認知行動療法）** カウンセリングを実施。

【活動事例】

集英社OurAge 連載 155回

東京都 東京セカンドキャリア塾 講師 等

～2026年 企業、法人会、学校、自治体等で睡眠改善講演を行い活動中

タイプ別睡眠改善法「眠りのチカラ」上梓 テレビ、ラジオ、雑誌などで発信中



ネムリノチカラの 睡眠支援



健康経営



ウェルビーイング



休養



パフォーマンス
アップ



防災



睡眠



安全確保



育児支援



女性の活躍推進



メンタルヘルス



レジリエンス



スヤボウ

すやすやして、防災しよう



スヤボウ

すやすやして、防災しよう



なぜ「防災×睡眠」なのか？



災害関連死を減らす
災害関連死を無くす



そのためにしっかり眠る

「災害関連死」4万人超も 首都直下地震、
懸念される状況と対策は... 減災(神奈川新聞)

眠りの大切さ

- カラダの修復、メンテナンス
- 脳の整理、整頓
- **ココロを整える**
- 新陳代謝
- **治癒力・回復力**
- • • 多数

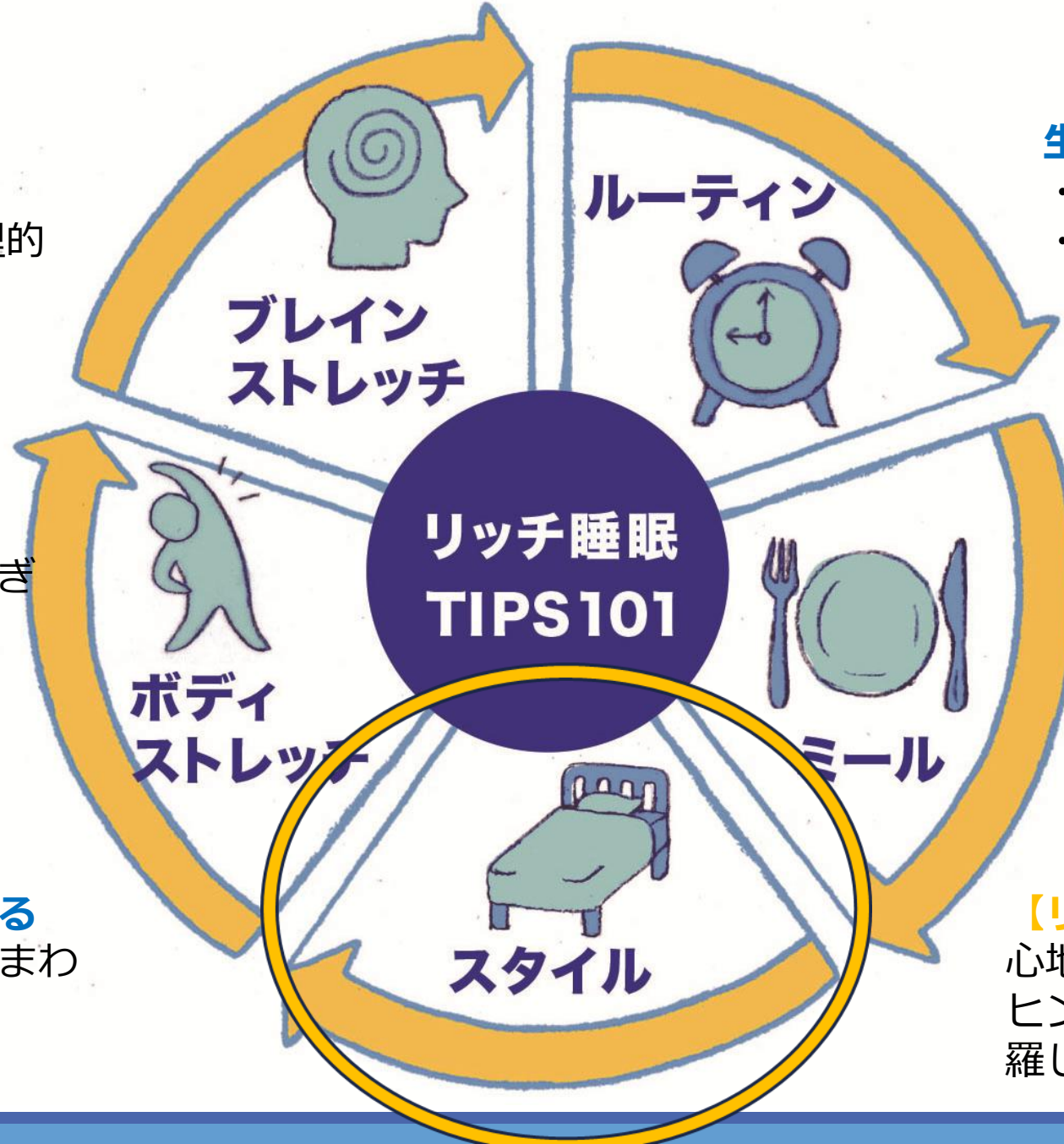


脳をゆるめる

- ・パソコンと同じに
- ・合理的が意外と非合理的

生活リズムを整える

- ・休日の寝だめは大事？
- ・私ショートスリーパーです



リッチ睡眠
TIPS101

ブレイン
ストレッチ

ルーティン

ミール

スタイル

ボディ
ストレッチ

カラダをゆるめる

- ・座り過ぎ、モニター見過ぎ
- ・意外な場所がポイント！

食生活を整える

- ・夕飯は何時に食べる？
- ・寝酒はいいの？

眠る環境を整える

- ・あなたの寝室まわり総点検

【リッチ睡眠TIPS101】

心地良い睡眠を実現するためのヒントを**101個カテゴリ別**に網羅した睡眠カトータルルール



避難中の睡眠環境

- 音
- 光
- 感覚（床）⇒硬さ ※大人
- 温度調節（冷え、暑さ）
※子ども
- 衛生面・ほこり
- メンタル・不安



自分の安心を優先し そして 眠れる環境を つくる



想定して何が必要かを個々に考えてみませんか？

※発災直後：枕の代わりにフード、ショール等

災害後：呼吸法、ストレッチ、コミュニケーション、マインドフルネス等



顧客向けコンテンツ開発
ウェブマガジンや会報誌での連載



従業員向けセミナー・研修
健康経営の一環として

本日はご清聴いただき
ありがとうございました

ネムリノチカラ
ヨシダヨウコ

<https://nemurinochikara.com/>
coach@nemurinochikara.com

