

★☆☆エピソード賞☆☆★

エピソード賞として選出したチームの

取組み継続のために工夫した点やキャンペーン参加を通しての変化をご紹介します！



チーム（匿名）	取組み継続のための工夫ポイント	キャンペーン参加を通しての変化
Aチーム	・朝会社で会ったら「おはよう！朝ごはん食べた？」などの声かけをしながら実施した ・食後や休憩中にカフェインを取ることが多かったが、白湯やカフェインの入っていない温かいお茶を飲んでリラックスできるようにした	・ぐっすり眠るための生活習慣に対して意識するようになった
Bチーム	・朝は起こすときにキャンペーンの取組みを声がけして、起きやすくアピールした ・昼はお弁当などをしっかり作って夕食を食べすぎないようにした ・夜はお風呂を時間が空かないよう順番にすぐ入るように声がけし、早めに寝床につくよう促した	・家族の団結力が高まった ・朝が苦手だった子供たちも早めに起きられるようになり、時間に余裕ができ、もりもりと朝ご飯をしっかり食べるようになった
Cチーム	・取組みが継続するよう、メンバーで声を掛け合いながら実施した	・朝、すっきり目覚めた人が多かった ・声を掛けるため、両親に連絡する機会が増えた。 ・睡眠不足や睡眠の質が低下することでストレスになり、日常生活への支障の他、生活習慣病のリスクにまでつながってしまうことは知らなかった。両親は年齢とともに睡眠時間が短くなっているものの、午後に短い昼寝もしつつ、睡眠の改善に取り組めた。
Dチーム	・お互いに声掛けをしながら実践した ・飲み物に入っているカフェイン量を調べて情報を共有した ・起きる時間は同じなので寝る時間を意識した ・睡眠時間を平均して増やす意識を持った ・時間を決め、そこから寝るまでは読書の時間にすると決めて実践した	・睡眠に関する意識が高まって、話題に出すようになった
Eチーム	・12/23は忘年会で、「明日からがんばろ～！」と焼肉の食べ放題でビールも進んだが、その反動で翌日から目標に向かってがんばれた	・生活リズムが崩れやすく、暴飲暴食しがちな冬休み初日の12/24からチャレンジ期間を設定。仕事以外の話をしたり、和気あいあい相談しながら目標を設定し、取り組みに入る前からチームワークがアップしたようだった ・冬休み明けには、「みんなでやったから楽しく取り組めたね！」と、職員室の雰囲気も明るくなった ・キャンペーンのおかげで、職場の同僚と一緒に取り組んで親睦も深まり、睡眠への意識もアップした
Fチーム	・LINEグループを作り、呼びかけをしたのでメンバーの意識を高めることができた	・朝食をちゃんと食べることで、朝からパワフルに活動できた ・昼食はしっかり食べて、夕食を少なくすることによって、睡眠の質が上がった気がする ・夕食の際にアルコールを控えた事により、体重が減少した。飲酒を夫婦で揃って控えたが、とても朝の目覚めが良い
Gチーム	・報告専用のグループラインを作って、起床と就寝の時間を知らせ合うようにした ・LINE報告は文字だけだと味気ないということで、各自なるべく朝にまつわる写真を撮って送り合うようにした。朝ごはんの写真や、寝相が悪くてふとんがぐちゃぐちゃになっている写真などを送り合うことで、憂鬱な朝でも少し楽しい気分になり、最後までゲーム感覚で楽しく続けられた。	・朝起きるのがだるいことが減った ・メンバーの睡眠の質だけでなく親密度も上がった
Hチーム	・「みんチャレ」というアプリを利用し、毎朝メンバー同士で睡眠時間と朝カーテンを開けた景色を撮影し、共有し、継続できるように工夫した	・早く起きたメンバーの話を聞いたことで、メンバー間のいい刺激となり、規則正しい生活を送るようになった。結果、朝眠そうにしている人が減った ・メンバー内でコミュニケーションが活性化が図れた ・会話内容自体が思いやりのある内容ができた
Iチーム	・キャンペーンを口実に「寝る前にスマホ触るの止めようね」「早く寝ようね」と声を掛け合うようになった ・娘が眠くなる前に一通りの家事を終わらせるように大人同士の役割分担をしっかりとした	・毎日寝る前に「スマホ枕元に置かないようにね」と声を掛け合うようになった ・起床時の食欲が増した ・仕事用のPCは基本電源をつけっぱなしで通知音が分かるようになっていたが、睡眠の妨げになるので就業後は電源オフにするようになった ・3歳の娘が寝るタイミングで家族全員寝る習慣がつき、娘も親と布団に入ることで寝つきが良くなり、寝室に率先して向かうようになった
Jチーム	・規則正しい生活を送れるよう意識した。1つ目は栄養バランスのとれた食事、2つ目はよく噛んで食べる、3つ目は思い込み作戦。具体的には、夜は「あーもう〇時だから寝る時間だ」、朝は「あー良く寝た今日もよく眠れたなー」と口に出し、自分を洗脳するようにした。 ・夜中、冷え込みなどで室温低下しても感じないよう、暖かい寝間着を購入し、眠る楽しみを作った	・例年の冬場より、寝起きはよくなった