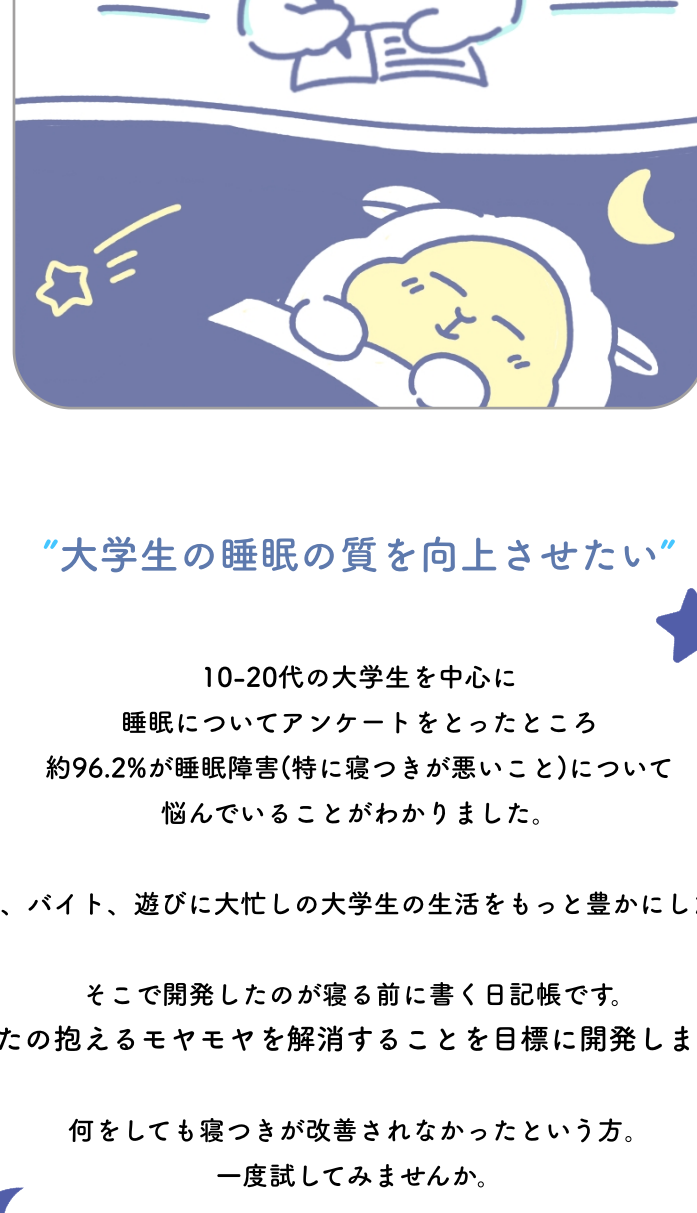


あなたのモヤモヤをほどく



STORY

誕生秘話



“大学生の睡眠の質を向上させたい”

10-20代の大学生を中心に
睡眠についてアンケートをとったところ
約96.2%が睡眠障害(特に寝つきが悪いこと)について
悩んでいることがわかりました。

勉強、バイト、遊びに大忙しの大学生の生活をもっと豊かにしたい。

そこで開発したのが寝る前に書く日記帳です。
あなたの抱えるモヤモヤを解消することを目標に開発しました。

何をしても寝つきが改善されなかったという方。
一度試してみませんか。

なぜ睡眠の質改善に 日記がいの？

1 脳が整理される。

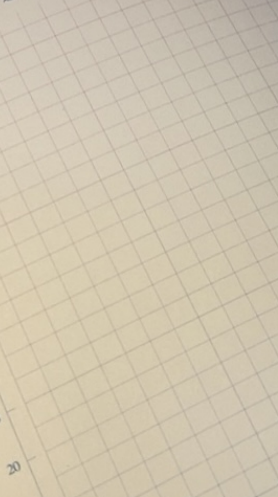
寝つきが悪いことの主な原因は考え事をしてしまうこと。
感情を書き出すことで脳が整理され
ネガティブな感情を引きずらないようにできます。



2 今の状態を客観的に分析でき 解決のきっかけが掴める。

悩みを書き起こすことで
自分の今の状態を客観的に見ることができ
成長や改善のためのアイデアを発見することができます。

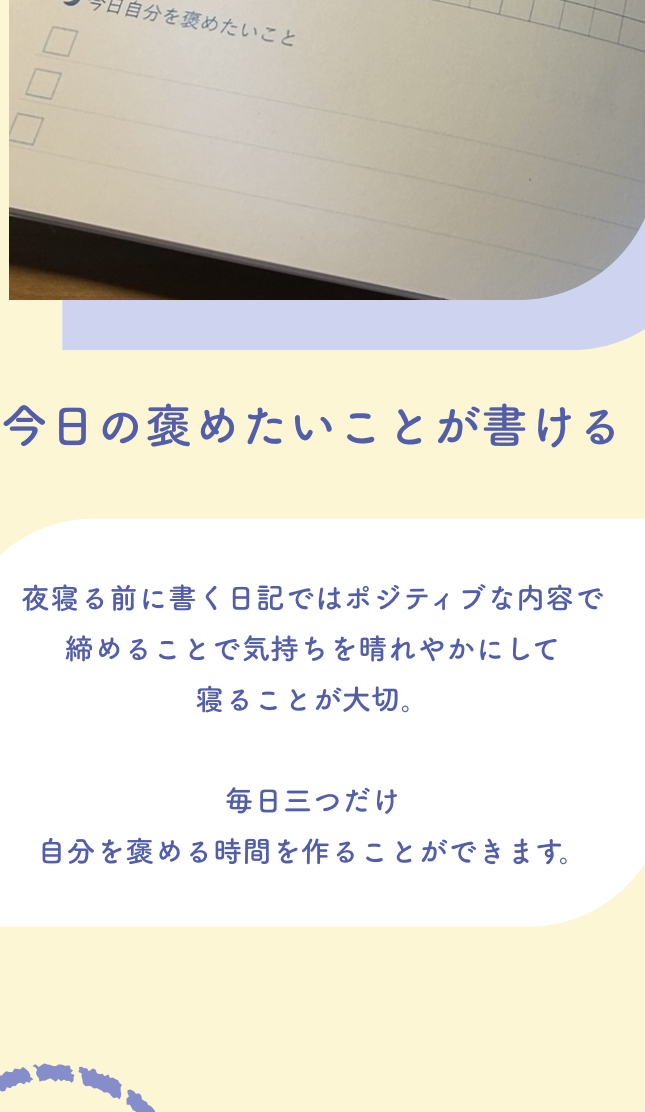
例えば、簡単に解決できない問題でも
書き出すことで気持ちに折り合いをつけることができ
冷静に物事を考えるきっかけにもなります。



特に紙に書くのが良い!?

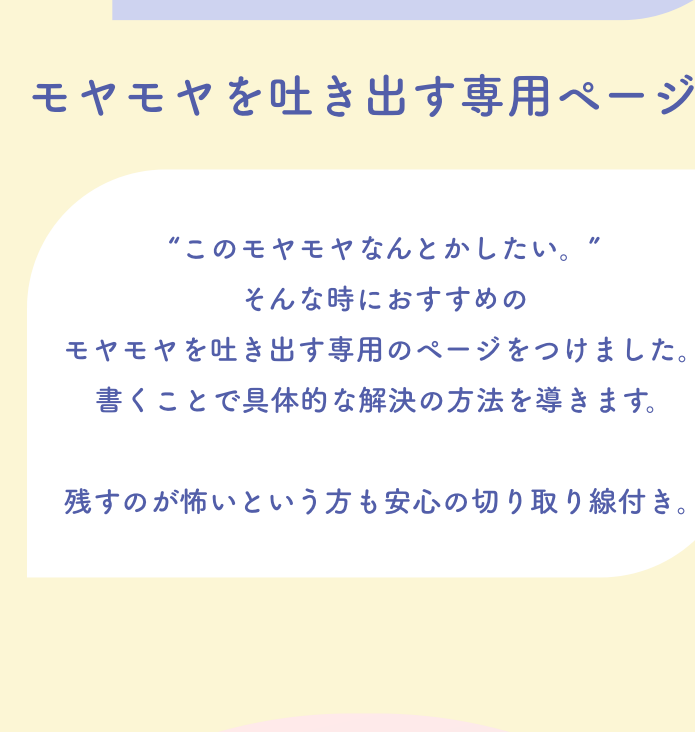
手を動かすことが脳への刺激となり
記憶や書いたことへの理解を深めることができる！
スマホよりも手書きの方がおすすめ！

3つのこだわり



1 一日の流れを振り返られる時間軸

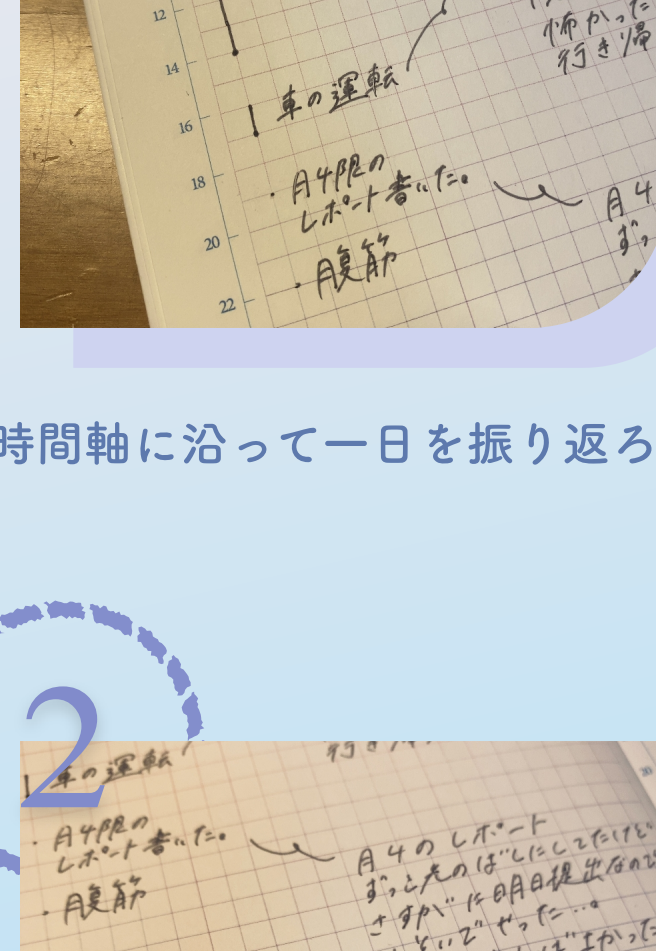
一日の空の様子をグラデーションで表現。
三種類の空模様を楽しめます。



2 今日褒めたいことが書ける

夜寝る前に書く日記ではポジティブな内容で
締めることで気持ちを晴れやかにして
寝ることが大切。

毎日三つだけ
自分を褒める時間を作ることができます。



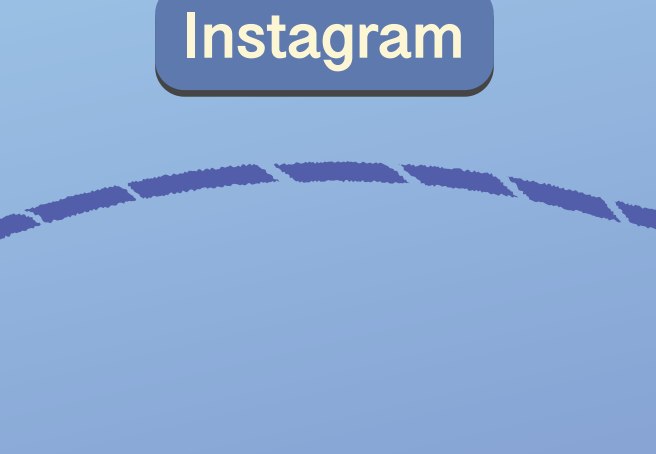
3 モヤモヤを吐き出す専用ページ

“このモヤモヤなんとかしたい。”
そんな時におすすめの
モヤモヤを吐き出す専用のページをつけました。
書くことで具体的な解決の方法を導きます。

残すのが怖いという方も安心の切り取り線付き。

HOW TO

基本の使い方



1 時間軸に沿って一日を振り返ろう



ポジティブにしましょう。

Sleep Diary
おやすみ日記

さらに詳しい使い方や
睡眠のコラムを配信中

Instagram