



Miyabi Sleep Learn

睡眠学習アプリ 使い方ガイド

～ 眠りながら、自分を育てる ～

自分の声を録音してループ再生し、睡眠中に聴くことで記憶定着を促す
セルフケア・アフメーション Web アプリです。

初めてご利用の方向けの基本ガイド

<https://miyabi-sleep-learn.web.app/suimin-gakushu-app.html>



✨ 1. アプリの特徴・できること

🎤 自分の声で録音

マイクで音声を録音し、再生・ループ・トリミングに対応。自分の声が最も記憶に定着しやすいとされています。

🔄 睡眠中ループ再生

スリープタイマーで設定時間後に自動停止。入眠後も自動でループ再生を継続します。

✍️ アファメーション入力

テキスト手動入力に対応。有料プランではAI自動生成機能も利用でき、ポジティブな言葉かけを習慣化できます。

🎵 睡眠 BGM 再生

自然音などのBGMを録音と同時に再生可能（ベーシックプラン以上）。快適な眠りをサポートします。

🚀 2. はじめ方（アカウント登録 → ログイン）

1 アプリにアクセス

ブラウザで <https://miyabi-sleep-learn.web.app/> を開きます。スマートフォン・PC両方に対応しています。

2 アカウントを新規登録

「新規登録」ボタンをタップし、メールアドレスとパスワードを入力して登録します。Google アカウントでのログインも可能です。

3 ログインして利用開始

登録したメールアドレスとパスワードでログインします。無料プランですすぐにご利用を開始できます。

💡 ポイント

アカウント登録は無料です。スマートフォンのホーム画面に追加しておくと、毎晩スムーズに起動できて便利です。

🎤 3. 基本の使い方（録音 → 再生 → タイマーセット）

録音する

1 画面の「録音」ボタンをタップし、自分の声でアファメーションや学習内容を話します。30秒～1分程度の短い内容が効果的です。

録音を確認・編集

2 録音後は再生して内容を確認できます。不要な部分はトリミング機能でカットできます。無料プランでは最大3件の録音が保存できます。

ループ再生 & スリープタイマーをセット

3 「ループ再生」をオンにして就寝前に再生開始します。スリープタイマーを設定すると、一定時間後に自動停止します。

🗨️ 4. アファメーションの活用法

✎ 手動入力（無料）

テキストボックスに自分のアファメーションを入力して保存します。録音前にテキストで内容を確認してから録音すると効果的です。

例：「私は毎日健康で、笑顔で過ごしています」

🤖 AI 自動生成（サポートプラン以上）

テーマを入力するだけで、AI が最適なアファメーション文を自動生成します。「自己肯定感を高めたい」などと入力するだけで OK です。

例：「自己肯定感」→ AI がアファメーション文を生成

✅ 効果的な書き方のコツ

「～したい」ではなく「～している」と現在形で記述します。ポジティブな言葉のみを使い、否定形（～ない）は避けましょう。

例：「私は自信を持って仕事をしています」

🎤 自分の声で録音するコツ

静かな場所で、ゆっくりと落ち着いたトーンで読み上げます。感情を込めて、聴いていて心地よいと感じるペースで録音しましょう。

目安：1文あたり3～5秒のゆったりしたペース

🌙 5. 睡眠学習のコツ

① 入眠前のうとうと時間を活用する

横になってうとうととしている時間帯に音声を流すと、記憶に残りやすくなります。完全に眠る前の意識が薄れていく時間が最も効果的です。

② 夜中の覚醒前後を意識する

目が覚めるとき（REM 睡眠付近）の音は記憶されやすい性質があります。夜中に目が覚めた際も音声流れていると効果的です。

③ 自分の声が最も効果的

自分で録音した声が最も記憶に定着しやすいとされています。他人の声よりも自分の声の方が潜在意識に届きやすい効果があります。

④ 夢に出てきたら大成功のサイン

学習内容が夢に現れたら、脳が最深处で処理している証拠です。続けて聴き続けることで更なる定着が期待できます。

⑤ 短い内容を繰り返す

内容は短いほど効果的です。30秒～1分が最適な長さです。長い内容よりも短いフレーズを何度も繰り返す方が記憶定着が高まります。

💎 6. プラン・料金のご案内

無料 ¥0 ずっと無料	ベーシック ¥300 /月（税込）	サポート ¥700 /月（税込）	プレミアム ¥1,000 /月（税込）
✓ マイク録音（最大3件） ✓ 録音の再生・ループ ✓ トリミング機能	✓ 録音無制限 ✓ 睡眠 BGM 再生（自然音） ✓ 無料プランの全機能	✓ AI アファメーション自動生成 ✓ テーマ入力だけで OK ✓ ベーシックの全機能	✓ 松前先生のプロ録音音声 ✓ （近日公開予定） ✓ サポートの全機能

✓ アファメーション手動 入力 ✓ 睡眠再生 ✓ スリープタイマー			
--	--	--	--



アプリ活用のヒント

より効果的に使うための実践アドバイス

👉 ヒント 1 | アファメーション文章の作り方のコツ

1 短い文章にする

文章は短ければ短いほど効果的です。脳に繰り返し届けやすくなります。

✓ 例: 「わたしはできる」「ありがとう」「大丈夫」

2 肯定的な言葉を使う

後ろ向き・否定的な表現は避け、前向きでポジティブな言葉だけを使いましょう。

✗ 「失敗しない」 → ✓ 「うまくいく」「安心している」

3 1〜3 語程度が理想

キーワード 1〜3 語のシンプルな言葉が最も潜在意識に浸透しやすいです。

✓ 例: 「健康・豊か・幸せ」「自信がある」「愛されている」

+ 長文でも効果あり（時間はかかる）

長い文章でも継続することで効果は得られます。ただし潜在意識への浸透には時間がかかります。短文に慣れてから試すのがおすすめです。

📖 ヒント 2 | 睡眠学習の効果的なやり方

単語・短文で覚える



英単語・歴史の年号・重要語句など、単語や短文の形にして録音することで記憶に入りやすくなります。例えば「apple＝りんご」「1192 年＝鎌倉幕府」のように、音と意味をセットにして繰り返すのが効果的です。

同じジャンルでまとめる



1 回のセッションは同じジャンル・関連のある内容で統一することが重要です。英語なら「食べ物の単語だけ」、歴史なら「江戸時代の出来事だけ」のように、脳がひとつのカテゴリとして処理できる状態にすると記憶の定着が高まります。

🧠 ヒント 3 | 論文・難解な内容の理解への活用（松前先生の実体験）

📖 体験談

読んでも理解しきれなかった論文や難解な理論を、就寝中に流し続けることで自然と理解が深まった、という体験があります。科学的にはまだ証明されていない段階ですが、実際に効果を感じた活用法としてご紹介します。

📄 内容を約 2,000 字にまとめて流す



理解したい論文や文章を 2,000 字程度に要約し、毎晩就寝前～睡眠中に流します。長い文章でも繰り返し聴くことで、脳が少しずつ意味を処理していきます。

🎤 できれば自分の声で録音する



要約した内容を自分の声で読み上げて録音することが最も効果的です。自分の声は潜在意識への親和性が高く、理解が深まるスピードが上がります。



毎日継続して聴き続けることが鍵

1 日や 2 日では変化を感じにくくても、毎晩続けることで脳が少しずつ内容を整理・統合していきます。「なん

となくわかってきた」という感覚が現れたら、理解が進んでいるサインです。

△ この活用法は松前先生の個人的な体験に基づくものです。科学的に実証された学習法ではありませんが、新しい使い方のアイデアとしてお試しください。

? 7. よくある質問 (Q&A)

Q 寝ながら聴いても大丈夫ですか? 音量はどのくらいが適切ですか?

A はい、睡眠を妨げない程度の小さな音量（聞こえるかどうかくらい）で再生するのが効果的です。大きな音は睡眠の質を下げるため避けてください。

Q スマートフォンの画面を閉じてでも再生は続きますか?

A ブラウザのバックグラウンド再生設定によっては継続します。スマートフォンの設定でブラウザのバックグラウンド再生を許可しておくことをおすすめします。

Q プランはいつでも変更・解約できますか?

A はい、いつでもプランの変更・解約が可能です。解約後は次の更新日まで有料プランの機能をご利用いただけます。

Q 何日くらい続けると効果が出てきますか?

A 個人差がありますが、毎晩継続して1~2週間ほどで変化を感じる方が多いです。まずは21日間（3週間）を目安に継続してみてください。

✉ 8. お問い合わせ先

ご不明な点はお気軽にご連絡ください

✉ carewave0614@gmail.com

有限会社ケアウェーブ | みやびはり灸院

福島県いわき市四倉町 代表: 松前昌義

※お問い合わせには2~3営業日以内にご返信いたします