

睡眠、足りてますか。精神的なストレスに影響されていませんか？

「ココロを軽くするストレス・睡眠コントロール」

～手に入れよう 快眠～

| 時間 | 項目 | 内容 | 講師 |
|-------------|---|---|--------|
| 10:00～10:15 | はじめに | ●開講あいさつ | |
| 10:15～12:00 | <p><講義> ■ストレスと上手に付き合っているところの健康を</p> | <p>●ストレスの正しい理解とメカニズム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスとは何か ・ストレスの種類 ・ストレス発生の流れ <p>●ストレスの思考パターンに気付く</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスがたまりやすい性格、タイプ、考え方の癖 <p>●ストレスが影響する心身の病気</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心と体のSOSを早期に発見する ・ストレスによる睡眠障害 ・専門機関の活用のしかた、考え方 <p>●ストレスとの賢い付き合い方</p> | 臨床心理士等 |
| 12:00～13:00 | 昼 食 | | |
| 13:00～14:50 | <p><講義> ■あなたの「眠れない」の解決法をさぐる</p> | <p>～現代社会において、日本人の5人に1人が睡眠に何らかの問題を抱えている“ストレスと睡眠とは”～</p> <p>●ストレスが睡眠に悪影響を及ぼす理由</p> <p>●やってみよう「自立訓練法」</p> <p>●ストレスと睡眠障害の関係</p> <ul style="list-style-type: none"> ・睡眠障害とは ・タイプ別にみる睡眠の問題を持つ人 ・社会的ストレスとの関係 ・疲れているのに眠れないのはなぜ？ ・眠れない夜をなくすための「睡眠の新常識」 <p>●グッスリ眠る・スッキリ起きるための秘策</p> | 臨床心理士等 |
| 14:50～15:00 | おわりに | ●閉講あいさつ ・アンケート記入 | |

※実技はありませんので服装等の注意事項はありません。