

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？

「ストレスの正しい理解と睡眠障害」

～快眠を手に入れるため、ストレス耐性を整えよう～

【主旨】

2015年12月から改正労働安全衛生法に基づく「ストレスチェック制度」が施行されました。労働者が自らのメンタルの状況に気付くことを促し、個人のメンタルヘルス不調のリスクを低減させ、職場環境の改善につなげる取り組みです。

ストレスの多い現代社会、ストレスそのものが適度であれば問題にはならないのですが、過度のストレスを受け続けると、自律神経を乱し精神的に不安定になったり、睡眠障害をきたしたり、多くの疾患に繋がります。ストレスから眠れなかったり、睡眠障害をきたすことはさらにストレスを招くなど悪循環に陥ってしまいます。このように、ストレスと睡眠には密接な関係があります。

本コースでは専門家より、ストレスの正しい理解と付き合い方やストレスが影響する病気の治療、メンタルタフネスを整える方法を学びます。また、ストレスと睡眠障害の関係などを分かりやすく学び、睡眠負債に至らないように快眠を手に入れココロの健康維持を目指すことを目的としています。

【概要】

- ・参加対象：被保険者及びその家族
- ・時間：10：00～15：00
- ・配布資料(予定)：専用教材、レジュメ、電話相談センターの案内

【ストレス・睡眠コースのポイント】

・<講義> メンタルタフネス(ストレス耐性)を整えよう

ストレスの正しい理解とメカニズム、思考パターン、ストレスが影響する心身の病気、メンタルタフネスを整える方法などを学びます。

・<講義> 睡眠負債を解消しよう

ストレスと睡眠障害の関係を学び、ぐっすり寝て、すっきり起きる秘策を紹介します。

【参加者名簿に記載していただきたい内容】

- ・参加者氏名、性別、年齢
- ・睡眠に関する悩み、知りたいこと、講座の中で特に聞きたい点、事前の質問事項など（任意ですが、講義内容に反映させたいと思いますので、積極的にご協力願います。）

※健康教室では、地域別保健福祉サービス情報の提供はありませんので、居住地区の情報は不要です。

【受講案内時に告知していただきたい内容】

- ・実技はありませんので、服装等の注意事項はありません。