

ストレス・睡眠コントロール

日本人の5人に1人が睡眠に問題を抱えている！ストレス睡眠とは



講座のポイント

睡眠と心の健康について考えるコースです

- 「うつ病等の理解と適切な対処法」
うつ病の原因ともなるストレスの正しい知識、ストレスとの賢い付き合い方を学びます。
- 「あなたの“眠れない”は病気かもしれない 睡眠と心の健康」
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致します。

参加者の声

- メンタルヘルスについては、以前も研修で受けたことがありますが、本日の内容は新鮮でとても分かりやすかったです。
- ストレスコントロールでイメージする講義が特に良かったです。睡眠の悩みを直接答えて頂いて助かりました。

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といわれています。仕事や家庭の悩みからくる不眠はもとより、男性に多い睡眠時無呼吸症候群は、睡眠障害がもとで死に至ってしまう危険性をはらんだ病気として注目を集めています。また、女性においても、女性特有の問題が複雑に絡み合い、不眠に悩む割合は男性に比べて多いとも言われています。

SCSK健康保険組合では、良質な睡眠をとることで心の健康維持を目指すための健康教室を他の健康保険組合と共同で開催しています。

この教室では、快眠を得るために、眠りや生体リズムのメカニズムについて正しい知識を身につけていただき、ぐっすり眠るための秘訣や、睡眠に関する悩みの解決策としてどのような治療法があるのか、専門家に講義していただきます。

日時	平成26年7月12日(土) 午前10時～午後3時 (受付9時30分開始)
会場	大宮ソニックシティ 6階「603会議室」 埼玉県さいたま市大宮区桜木町1-7-5 JR「大宮」駅西口 徒歩約8分
参加費	無料 (昼食付、交通費は自己負担)

カリキュラム

時間	項目	内容(予定)
10:00~10:15	はじめに	・開講のあいさつ
10:15~12:00	<講義> ■うつ病等の理解と適切な対処法	●ストレスの正しい理解 ・ストレスとは何か ・ストレスの種類 ●ストレスとはどのようにして現れるか ・ストレスからくる心身の状況 ・うつ病とは ●自分のストレスパターンを知ろう ●ストレスとの賢い付き合い方 ・心と体の SOS を早期に発見する
12:00~13:00	昼食	
13:00~14:50	<測定> ■あなたのストレスレベルを測ってみよう	● あなたのストレスレベルを測ってみよう 「ストレスチェックカード」で測定
	<講義> ■あなたの「眠れない」は病気かもしれない 睡眠と心の健康	~現代社会において、日本人の5人に1人が睡眠に なんらかの問題を抱えているストレス睡眠とは~ ●ストレスと睡眠障害の関係 ・疲れているのに眠れないのはなぜ? ●グッスリ眠るための20の秘策 ●スッキリ起きるための20の秘策
14:50~15:00	まとめ	・閉講のあいさつ ・アンケート記入

申込要項

[申込み対象]	被保険者及び被扶養者(16歳以上) ※参加者のうち1名が上記の参加資格を満たしていれば、 被扶養者以外の16歳以上のご家族も参加できます。 ※1回の申込みにつき2名まで。
[申込方法]	申込書に必要事項をご記入の上、以下提出先までお申込みください。 申込書
[申込締切]	6月19日(木) 9:00
[受講者への通知]	ご予約が確定した時点で、「受講のご案内」を被保険者にご郵送いたします。



■ 申込書提出先 ■

- 郵便 ▶▶▶ 東京都港区南青山2-26-1 SCSK 青山ビル 2階
- 社内便 ▶▶▶ SCSK 青山ビル2F SCSK 健康保険組合 田村宛
- FAX ▶▶▶ 03-6438-4001
- Email ▶▶▶ KENKOU-KANRI.SP@scsk.jp

件名:「受講申込書」

本文:「受講申込書」の記入項目を記載してください。

注意:フリーメールはご利用いただけません。送信済みであってもセキュリティの
関係で受診確認ができない場合がございます。