

ストレス・睡眠コース

精神的なストレスが睡眠に影響を与えていませんか？

「ココロを軽くするストレス・睡眠コントロール」

～快眠を手に入れよう ストレス睡眠コントロール～

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	<講義> ■ストレスと上手に付き合ってこころの健康を	<ul style="list-style-type: none">●ストレスの正しい理解とメカニズム<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●ストレスの思考パターンに気付く<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●ストレスが影響する心身の病気<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●ストレスとの賢い付き合い方	臨床心理士等
12:00～13:00	昼 食		
13:00～14:50	<講義> ■あなたの「眠れない」の解決法をさぐる	<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> <ul style="list-style-type: none">●ストレスが睡眠に悪影響を及ぼす理由●やってみよう「自立訓練法」●ストレスと睡眠障害の関係<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」●グッスリ眠る・スッキリ起きるための秘策	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	