

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いるところの健康を	●ストレスの正しい理解とメカニズム ・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 ・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 ・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	～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”～ ●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 ・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	