

# 「快適な睡眠」実践（60分～90分）

---

中央労働災害防止協会（中災防）  
健康快適推進部 研修支援課

## I. ねらいと特徴

当セミナーでは、“自分の健康は自分で守る”というセルフケアの考え方を理解し実行するために、ストレスやメンタルヘルスについての基本的な考え方やストレスへの気づきの方法を学び、「快適な睡眠」を得るために生活習慣を改善することで、メンタルヘルス不調の予防や疲労回復につなげます。

## II プログラムの概要

- (1)【講義】ストレスやメンタルヘルスに対する正しい理解
- (2)【講義】ストレスへの気づき
- (3)【講義と体験】快適な睡眠を得る生活習慣
  - ・睡眠不足と健康安全
  - ・睡眠のメカニズムと快眠のポイント
  - ・快眠のための生活習慣(リラクゼーション法)の体験

\* プログラムの内容や実施時間はご要望に応じて調整が可能ですので、どうぞお気軽にご相談ください。