

8月22日 名古屋市
ストレス・睡眠コース

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

無 料

交通費自己負担



名古屋地区参加者募集

講座のポイント

<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。

<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。

日 時

2020年8月22日（土）午後13時～16時（受付12時30分開始）

会 場

愛知建設業会館 2階「大講習室」 愛知県名古屋市中区栄3-28-21
地下鉄名城線「矢場町」駅下車 4番出口より徒歩3分
地下鉄東山線「栄」駅下車 6番出口徒歩10分

注意事項など

実技はありませんので服装等の注意事項はありません。

	時間	項目	内容	講師	
カリキュラム	13:00~13:05	はじめに	●開講あいさつ		
	13:05~14:35	<講義> ■睡眠負債を解消しよう	~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？ ●睡眠負債とは ●グッスリ眠る・スッキリ起きるための秘策、睡眠負債の改善について	臨床心理士等	
	14:35~14:40				
	14:40~16:00	<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 ・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 ●メンタルタフネス（ストレス耐性）を整える方法	臨床心理士等	
	16:00	終了			