

## Proposal

# 睡眠マネジメント研修のご提案

# 睡眠マネジメント研修カリキュラム(2時間)

1. なぜ眠らなければいけないのか
2. 政府機関が考える睡眠の問題
3. 睡眠と生産性
4. 睡眠に関する代表的な症状
5. 睡眠セルフチェック(個人ワーク)
6. 5についてのタイプ別アドバイス
7. よく眠るための基本条件
8. 睡眠を整えるルール
9. 眠りに関連する3つのホルモン
10. より良い睡眠をとるためのコツ
11. まとめ

当社パートナー企業の株式会社メディヴァで企画・開発した研修カリキュラムです。臨床心理学専攻の産業カウンセラーで、睡眠指導者の資格取得者が研修を行います。

※本研修は、良質な睡眠をとるための仕事の仕方や日常生活での行い、睡眠の仕方について考え方を掘り下げた研修であり、睡眠障害の克服を目的とした研修ではありませんことをご了承ください。

# 業界や職種ごとの悩み

## 睡眠に関する悩みの多い業界や職種

### 1. 物流業界

- ・走行距離問わず長時間運転や配達をするドライバー [悩み: 交通渋滞での眠気や疲労]

### 2. 外食産業や医療機関

- ・交代制勤務、深夜勤務 [悩み: シフト制であっても不規則(変動的)なため慢性的な睡眠不足傾向]

### 3. IT業界

- ・各種エンジニア [悩み: 社内作業のためストレスも抱えやすい傾向]

### 4. 製薬業界

- ・MR [悩み: ドクターに合わせた営業のため勤務時間が不規則]

上記以外にもヘルスマネジメントに取り組む企業全般

# 従業員が得られるベネフィット

## 睡眠マネジメント研修で得られること

### 1.睡眠の技術（入眠のコツ、睡眠環境など）

従来の寝具を変えたりするということではなく、眠りの技術を正しく習得することができます。睡眠に関する悩みが軽減され、質の高い睡眠へとつながっていきます。

### 2.パフォーマンスの向上

従業員が十分な睡眠を取れずに仕事に向きあっていると、生産性が上がらなかったり、最悪睡眠不足による事故が起きることもあり、企業の収益にも悪影響を及ぼしかねません。質の高い睡眠をとることで、業務の生産性を上げることにつながっていきます。

## 【ご参考】健康づくりのための睡眠指針 2014～睡眠 12 箇条～ （出所：厚生労働省）

厚生労働省が、より充実した睡眠について具体的な実践を進めていく手だてとして、「健康づくりのための睡眠指針」を策定しています。

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠
10. 眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない
11. いつもと違う睡眠には、要注意
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を