

第14回 睡眠保健指導セミナー

睡眠不足や睡眠の質の低下は、生活習慣病やうつ病の原因とされ、プレゼンティーズムの低下も引き起こします。本セミナーは、特に不眠と相互に作用していることが多く報告されているうつ病やメンタルヘルス不調の早期発見等を目的とした「睡眠保健指導」ができる人材の育成を目指し、開催いたします。

2024年8月31日(土)
10:00～16:30



KFC Hall & Rooms
Room10A

基礎知識から
学べる

要因別の
指導方法が
わかる

ロールプレイで
指導力が
身に付く

対象者 保健師、看護師、管理栄養士

※その他の資格は一度お問合せください

定員 100名

受講料 11,000円(税込)

※受講者はテキストとして「睡眠保健指導マニュアル第2版」(税込1,100円)の購入が必須です。すでにお持ちの方は購入の必要はございません。



教材の詳細は
こちらから

講師

藤田医科大学 医学部
公衆衛生学講座 客員教授

巽 あさみ

主な研究テーマは職場のメンタルヘルス、子ども虐待防止、女性労働者。近年では特に「睡眠とメンタルヘルス」について注力している。また、厚生労働省健康づくりのための睡眠指針の改定に関する検討委員会の一員として「健康づくりのための睡眠指針2014」の策定に携わる。

主催：一般社団法人 日本家族計画協会
セミナーのお申込み・その他詳細は本会HP又は右のQRコードより

日本家族計画協会



セミナー詳細

プログラム

① 睡眠の基礎知識・睡眠保健指導の意義・進め方

睡眠・睡眠保健指導の重要性 / 睡眠のメカニズム、睡眠障害とその要因 / 睡眠保健指導システムの説明と流れ（睡眠保健指導の準備、計画、実施、評価の方法）

② 要因別睡眠保健指導の実際

うつ病に関する睡眠障害のケース / 生活スケジュール、生活習慣等による睡眠障害のケース / 新型コロナウイルス感染症による生活習慣の変化と睡眠 / その他のケースの場合 / リフレット「最近スッキリ眠れていますか？」を活用した指導

③ 睡眠保健指導のロールプレイ

「不眠症」等の睡眠に関する問題を抱えた対象者への保健指導のポイントとロールプレイ（事前準備～導入～問題点の確認～実行支援・目標設定～評価・まとめ）

参加者の声

- ・具体的な事例を交えてロールプレイも指導いただけたので、大変気づきのあるセミナーでした（産業 / 保健師）
- ・不眠を訴える方が多い中、職場全体でも取り組めるようなヒントをもらえた（医療機関 / 保健師）
- ・根拠やツールの使い方が具体的で、即使えそうと感じました（行政 / 精神保健福祉士）

必須教材

睡眠保健指導マニュアル第2版

睡眠の基礎知識から保健指導の一連の流れまでを詳しく解説した一冊。第2版では、睡眠のエビデンスの更新に加えて、新型コロナウイルス感染症によってもたらされた睡眠問題への対応など新トピックを追加しました。



教材の詳細はこちら

コンテンツ

- ・睡眠の基礎知識
- ・保健指導の進め方
- ・睡眠障害の要因別保健指導
- ・セルフチェックのための説明
- ・睡眠保健指導のQ&A



セミナーのお申込み・その他詳細は
本会HP又は右のQRコードより

日本家族計画協会

