

## 平成 25 年度「睡眠相談」概要

今年度は定例の「こころの相談」枠の中で、「睡眠相談」の日を設定していくことで、気軽に相談を受けることができるよう、下記のとおり実施。

### 記

- 1 目 的 睡眠障害は、メンタル不調のサインであり、早期発見および一次予防の対策として「睡眠」をテーマにして「こころの相談」へつなぐ。  
また、職員自らが積極的に心身の健康づくりが実践できるよう、より良い睡眠のための知識や実践法について学習する機会を提供する。
- 2 日 時 6 月 11 日（火）および 25 日（火）10 時 00 分～16 時 00 分  
通常のこころの相談者予約を優先しながら 7 月以降も継続する。  
基本は予約制（予約のない時間は保健室ドアに案内版を掲示し、飛び込みの相談にも対応する。）
- 3 会 場 保健室・鹿児島川荘
- 4 内 容
  - 1)個別相談
    - ①夜間覚醒、早朝覚醒などの睡眠障害 相談担当：松田臨床心理士
    - ②枕調整法、眠前脊椎ストレッチング、自律訓練法等  
指導担当：安全衛生担当 保健師井ノ口
- 5 対象者 全ての職員
- 6 周知方法 職員ポータル「職員へのお知らせ」に掲載、安全衛生委員会ニュース掲載
- 7 予約方法 安全衛生担当保健師へ連絡、または「こころのホットライン」で予約
- 8 その他 健康教育と同時開催の「睡眠相談」については、平成 24 年度同様に「35 歳からの健康教育」を 3 月に実施する。