

カウンセリングに役立つ睡眠の話 ～働く人と職場を支援する視点から～

- **開催日時** 2022年10月29日 (土)
13:30～16:30
- **受講料** 会員 4,000円
非会員 6,000円
- **場所** WA東桜貸会議室 第三会議室
名古屋市東区東桜1丁目2-8

講師：本間徳子 氏

臨床心理士・医学書翻訳家

けいそん
溪蓀塾心理教育相談室所属



睡眠を知って、心の支援に活かす

睡眠は食事や運動とならんで心と体の健康に欠かせない要素で、「眠れていますか」はカウンセリングにおける大切な問いかけの一つです。この講座では「睡眠について知り、支援にどう活かすか」を心理職ならではの視点から考えます。睡眠が安全や業績に直結することをデータからも学び、心の健康を守るための職場への働きかけについても取り上げます。

【主な訳書】

「スリープ・レボリューション」

アリアナ・ハフントン著
日経BP社 2016年11月発行

「生物時計はなぜリズムを刻むのか」

ラッセル・フォスター／
レオン・クライツマン著
日経BP社 2006年1月発行



【講座のお申込み】日本産業カウンセラー協会中部支部HP
→「セミナー・講演会」からお申込み願います。

<http://www.counselor-chubu.jp/lecture/>

【お問合せ先】

産業カウンセラー協会中部支部 塚本



開講にあたっては万全なコロナ対策を実施いたします。
また、新型コロナウイルス感染予防のため、やむを得ず延期またはオンライン開催になる場合がございます。ご了承ください。