

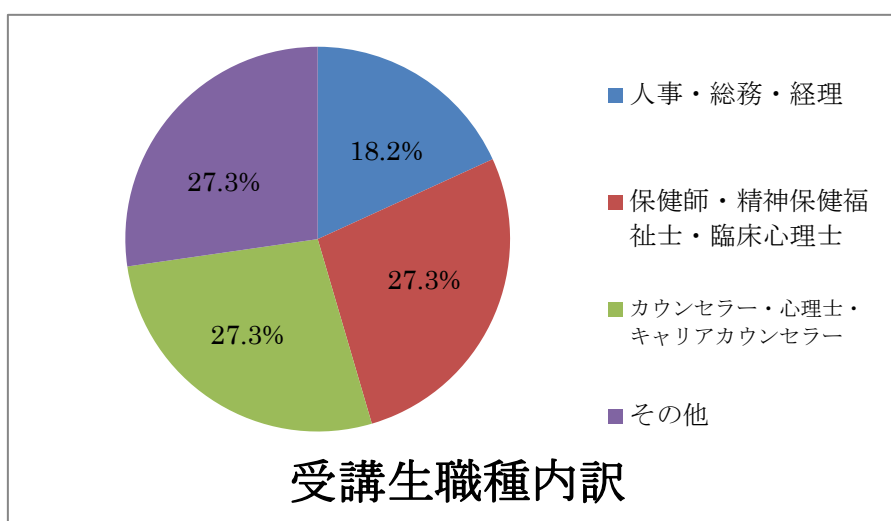
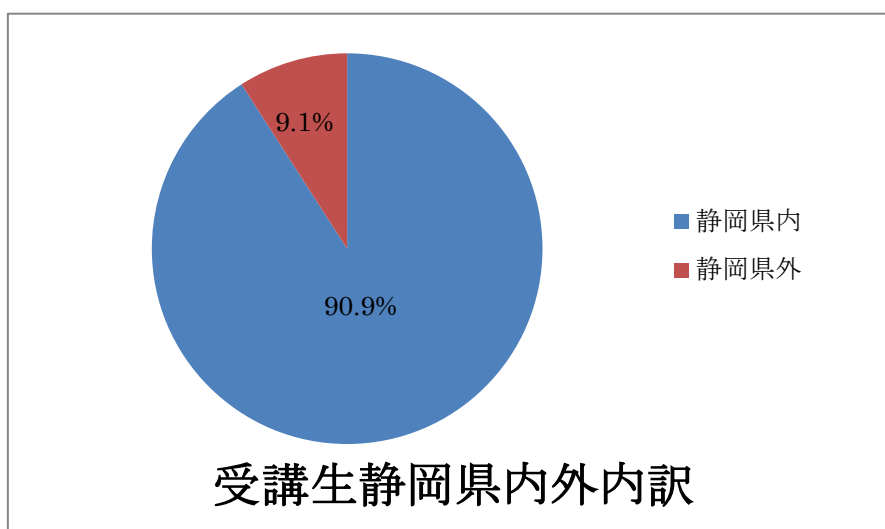
2015年度 睡眠指導者養成講座 受講者の声

- ◇これまで睡眠について学ぶ機会はなく、身近や私自身が睡眠を課題と感じる事はありました。長く眠ることが出来ていない程度に考えていた睡眠に、多くの法則があると知れたことは、大変、有意義な機会でした。特に、どうにもコントロール出来ないものと捉えていた睡眠を「マネジメントする」という概念は驚きでした。貴重な機会をいただき、ありがとうございました。
- ◇睡眠の質をよくするための具体的な方法を学んだのは、はじめてです。今までは、医師・研究発表など聞いていますが、こんなに、日常の中で、工夫する事で睡眠の質がよくなるのが楽しかったです。人にとってとても大切なメカニズムを通しての内容で、今後、広めていけたらとても、仕事環境がよくなるように思います。
- ◇盛りだくさんの内容で、多くの事を学ばせて頂きました。ありがとうございました。色々な角度から睡眠について考えることができ、対処的に考えるより、長い目で見て考える事の必要性を感じました。
自分の睡眠について考える良い機会にもなりました。日常生活の中でも睡眠の課題は常にありますので、必ず活かせる知識だと思います。貴重な機会をありがとうございました。
- ◇とても充実した時間を過ごすことができました。今まで知らなかった事、こうだと思っていただけ間違えていたこと多々ありました。学んだことは仕事だけでなく家庭でも実践できそうです。忘れないうちに是非、試してみたいです。
- ◇今までの睡眠の常識が間違っていたことがわかりました。遺伝子のお話にはとても興味を持ちました。自分の遺伝子がどのタイプであるのか理解したいと思います。ありがとうございました。
- ◇食事もホルモンも、光も・・・色々なものが睡眠に関係しており、その人のタイプによって、特徴があるし、幅広い知識を頂きました。
- ◇とてもわかりやすく説明いただきありがとうございました。「なるほど、そういう理由でこのことが必要なんだ」と納得しながら聞くことができました。とにかく、ずっと寝ていたい、起きられない、という方の面談をしています。まずは、4つのルールについて、私自身勉強し、対象者の生活パターン、睡眠パターンを詳しく知っていきたいと思います。「落としこむ作業」もっと大切にしようと思いました。
- ◇読み合わせや、グループで解決策を考えていくのが考え方や想像力を働かせるのにより体験になりました。もっと想像力を働かせるようにしたいです。
夜中に時計を何度も見てしまう方の「不安」が難しかった。面談には心理的な面も注意していかなければならないですね。
- ◇色々なパターンの方がいて記録ノート：ネルノートの大切さを実感しました。また、その発表により自分と比べることもでき、貴重な意見を聞いて有意義な時間を過ごせ

ました！！（動があると眠くなりませんので・・・体温が少しでも上がっていて良かったです）

◇聞きやすいというか、関心を向け続けられる内容、話し方でとても面白く3時間過ごせました。聞いた直後は「自分も指導できる気がする・・・！」という気になれていますが、次回以降難しくなってくるんだろうなとドキドキしています。まず、「自分の睡眠に問題ない」ということが間違っていたことに気付けたのが、一番の収穫でした。

睡眠指導者養成講座参加者内訳



※心理職のお仕事に携わっている方に比較的多くご受講いただきました。

睡眠指導者養成講座風景



睡眠指導者育成講座レポート

睡眠指導者育成講座は、EAPカウンセラー養成講座内で取り上げました「睡眠のメカニズムと睡眠相談の実際」の応用編となる講座です。受講者には、睡眠の分析方法や、不眠を訴える方の面談方法、睡眠障害と生活指導、不規則勤務時の睡眠対処法、睡眠薬の減薬等について、様々な角度から睡眠について学んでいただきました。また、様々な形態の睡眠を検証し、その方にあった睡眠の方法を導いて行くロールプレイを主に行い、即、実践いただけるよう事例検討を繰り返し行いました。

自身の不眠にお悩みの方、また、睡眠の知識を高めたい方、睡眠指導を行いたい方は、是非、本講座を受講ください。睡眠指導者育成講座事務局 担当：三輪