

## 職場での「働き方」を変える ～睡眠負債をなくし、健康経営へ～

一億総活躍社会の実現に向けた「働き方改革」は、日本の企業や暮らし方の文化を変えるものです。今回の研修セミナーのテーマは、職場での「働き方」を変えるとしました。潜在的な睡眠不足(睡眠負債)はうつ病などの様々な病気リスクを高めますが、適切な睡眠をとることで日中のパフォーマンスが上がり、仕事の効率が良くなります。睡眠負債を改善することは働き方が変わることにつながります。また、従業員自身のワークライフバランスや時間の使い方を見直すなど、働き方を変えることは、健康経営へとつながります。この機会に、職場での「働き方」を変えることについて、ご一緒に考えていきましょう。

- 1. 主催者** 日本産業精神保健学会教育・研修委員会/産業看護職部会/心理職部会
- 2. 研修会名称** 第49回日本産業精神保健学会研修セミナー
- 3. 開催年月日** 平成30年3月10日（土曜日） 午後2時より午後5時まで
- 4. 開催場所** 東海大学高輪キャンパス 1号館2階 1203教室（東京都港区高輪2-3-23）  
[http://www.u-tokai.ac.jp/info/traffic\\_map/shared/pdf/takanawa\\_campus.pdf](http://www.u-tokai.ac.jp/info/traffic_map/shared/pdf/takanawa_campus.pdf)  
（白金高輪駅下車、徒歩約8分 もしくは、泉岳寺駅下車、徒歩約10分）
- 5. 研修内容**

司会・進行 富永知美(JAXA/産業看護職部会世話人)

14 : 00 開会挨拶 角田透（杏林大学 名誉教授）

14 : 05～15 : 25 【座長】 松井知子（杏林大学保健学部健康福祉学科/心理職部会長）

「働き方を変える 睡眠負債の改善法」 一般社団法人日本睡眠改善協議会 理事長 白川修一郎先生

15 : 25～15 : 35 休憩

15 : 35～16 : 55 【座長】 三木明子（筑波大学医学医療系/産業看護職副部会長）

「働き方を変える 健康経営に向けて」 日本メディメンタル研究所 所長 清水隆司先生

17 : 00 閉会挨拶 錦戸典子（東海大学健康科学部/産業看護職部会長）

**6. 受講定員** 50名予定

**7. 参加費（当日支払）** 産業精神保健学会会員 無料  
非会員 3,000円

**8. 申し込み方法（平成30年3月1日まで）**

ファックスにて「①住所、②氏名、③所属、④連絡先電話番号・メールアドレス、および⑤産業精神保健学会会員または非会員の別」を明記してお申し込みください。

**9. 研修申込先・問い合わせ先**

〒181-8611

東京都三鷹市新川6-20-2

杏林大学医学部衛生学公衆衛生学教室

研修セミナー事務局

ファックス：0422-44-0841（問い合わせは 0422-47-5512 内線 3460）

**10. その他**

日本産業精神保健学会専門職制度の規定単位（10単位）申請中。

日本産業衛生学会産業保健看護専門家制度の専門研修（2単位）申請中。

※単位についての問い合わせは、研修当日、産業看護職部会の担当者にご確認ください。