



**研修内容** A、B、C、Dコースからお選びください。

**研修時間** 研修時間はいずれのコースも9：30～17：10までです。＊都合により、日程・講師等変更させていただく場合があります。

## Aコース

### 9:40～10:40 「働く人の健康づくりの動向」

〈講師〉 中央労働災害防止協会 担当者

労働衛生関係法令や健康保持増進関係施策の動向などの最新情報について解説します。

### 10:50～12:20 「職場における新たな健康問題 ～座りすぎの現状と対策～」

〈講師〉 東京医科大学公衆衛生学分野 主任教授 井上 茂  
講師 福島 教照  
講師 菊池 宏幸

からだを動かさない、長時間座りっぱなしの仕事が増えてきています。一方で、座りすぎると健康に悪影響が及ぶことが様々な研究からわかってきました。本研修では、座りすぎに関連した座位行動とは何か、その定義と評価方法の解説から始め、最近の勤労者の座位行動の現状について整理し、その健康影響を解説します。さらに、実際に職場でどのような対策が行えるのか、保健指導や安全衛生教育に役立つ座りすぎ対策をご紹介します。

### 13:20～17:00 「豊かな運動で高める脳フィットネス」

〈講師〉 筑波大学体育系 ヒューマン・ハイ・パフォーマンス先端研究センター（ARIHHP）  
教授 ARIHHPセンター長 征矢 英昭

運動は、ヨガや太極拳などの超低強度運動でも前向きに楽しく行うことで、脳とりわけ前頭前野や海馬を刺激し、実行機能（注意・判断、計画・実行能力）や記憶能など認知機能を高めます。また、そうした運動を習慣化すると、前頭前野や海馬が肥大し認知機能の底上げが期待できます。本研修では、運動が脳に与える効果を解説し、その運動効果を発揮するのに重要な環境（自然環境、社会環境など）についてもご紹介いただきます。

## Cコース New

### 9:40～10:40 「働く人の健康づくりの動向」

〈講師〉 中央労働災害防止協会 担当者

労働衛生関係法令や健康保持増進関係施策の動向などの最新情報について解説します。

### 10:50～12:20 「心の健康を保つための最新精神栄養学」

〈講師〉 国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター 神経研究所 疾病研究第三部  
部長 功刀 浩

現代は、飽食による肥満の問題や食品を商品として開発・加工することによる栄養バランスの偏り、運動不足などの生活習慣に関わる諸問題が蔓延しています。心を健康に保ち 活力ある生活を送るための最新の「精神栄養学」をエビデンスに基づいて概説します。

### 13:20～17:00 「元気・活気・勇気を与えるトーク術 ～ペップトークを活かす～」

〈講師〉 トレーナーズスクエア株式会社 代表取締役 岩崎 由純

ペップトークは、もともとアメリカでスポーツの試合前に監督やコーチが選手を励ますために行っている短い激励のスピーチです。「Pep」は英語で、元気・活気・活力という意味があります。この科目では、ペップトークを健康づくりの支援に活かすための方法について学びます。

## 申込方法

- 裏面の参加申込書（コピー可）を、各開催地の申込先あてにFAXか郵便でお送りください。先着順に受付します。
- 申込手続きが完了した方には、FAXまたは郵便で「正式受付のご連絡」を送付します。「正式受付のご連絡」では、以下についてお知らせします。
  - 受付番号・参加費・参加費入金（振込）先・入金期限等
- 参加費は前納制になっておりますので、原則として研修開催日の2週間前までにお振込ください。
- 研修開催日2週間前に、受講票、会場案内等をお送りします。

## 参加の取消について

参加取消の場合は必ずお電話の上、FAXにてご連絡ください。なお、参加費お振込みの有無に関わらず、キャンセル料として申し受けますのでご了承ください。また、返金の振込手数料はご負担願います。

|        |   |
|--------|---|
| キャンセル料 | 参加取り消しの連絡が、<br>研修開催日を含め7日前～前日…………… <b>参加費の30%</b><br>開催日当日以降 …………… <b>参加費全額</b> |
|--------|---|

開催後のご返金は如何なる場合でもお断りしておりますので、ご了承ください。

## キャンセル待ちについて

定員を超えた場合のキャンセル待ちの方には、キャンセル状況により順次のご案内をさせていただきます。

## Bコース New

### 9:40～10:40 「働く人の健康づくりの動向」

〈講師〉 中央労働災害防止協会 担当者

労働衛生関係法令や健康保持増進関係施策の動向などの最新情報について解説します。

### 10:50～12:20 「体内時計を利用した時間軸の健康科学 ～運動・栄養・睡眠の視点を中心に～」

〈講師〉 早稲田大学 先進理工学部 教授 柴田 重信

生物が生まれつき備えていると考えられる体内時計の基礎知識を学び、それを健康科学に活かすための方法についてご紹介しします。体内時計に合わせた食事のタイミングや内容、機能性食品の摂取タイミングによる効果の違いなどを時間栄養学として学びます。また、体内時計と運動の相互作用に関する時間運動学についても学びます。

### 13:20～17:00 「ソクラテスの耳 ～ケア(支援)のコミュニケーションスキル研修～」

〈講師〉 国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター  
センター長 堀越 勝

コミュニケーションスキルは対人援助職にとっては仕事の道具です。日常の対話も、少しの工夫でケア(支援)の道具に変換することができます。この科目では、ケア(支援)の対話のコツ、対話における耳の使い方を学びます。

## Dコース

### 9:40～10:40 「働く人の健康づくりの動向」

〈講師〉 中央労働災害防止協会 担当者

労働衛生関係法令や健康保持増進関係施策の動向などの最新情報について解説します。

### 10:50～12:20 睡眠負債を溜めないための働く人々の疲労対策

〈講師〉（公財）大原記念労働科学研究所 上席主任研究員 佐々木 司  
（独）労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所 上席研究員 久保 智英

最近、睡眠負債という言葉が注目を浴びています。この用語は睡眠研究の中では昔から使われていますが、改めて注目されるようになったのは、睡眠が十分に満たされていない労働者が増えていることに関係していると考えられます。本研修では、睡眠科学の視点から、働く人々の眠気や疲労のあらわれ方や、その生体影響について紹介します。さらに、新しい過重労働対策として注目されている「勤務間インターバル制度」の実態や効果等について解説します。

### 13:20～17:00 ～アドラー流～THP指導に活かす勇気づけコミュニケーション

〈講師〉 ヒューマンハピネス株式会社 代表取締役 上谷 実礼

健康課題をはじめとして、人生にはたくさんの課題があります。その課題を乗り越えるためのエネルギーが湧いてくるような働きかけに勇気づけがあります。本研修では、勇気づけの心理学と呼ばれるアドラー心理学のエッセンスを活かした「勇気づけコミュニケーション」について学びます。また、たくさんのグループワークを通して、自分自身の課題を乗り越えるためのエネルギーが湧いてくる効果を体験します。

## 「働く人の健康づくりの動向」の免除について

各コース共通講義の「働く人の健康づくりの動向」は、同一年度内に2コース目を受講される場合は免除となりますので、免除希望の方は申込先へ事前にお申し出ください。また、2コースを2日連続で受講する場合に限り、1日目の「働く人の健康づくりの動向」を欠席しても2日目の同講義に出席することで、2コースの両方を修了することが可能です。なお、受講科目免除の場合も参加費や取得できる単位数の変更はありません。

## サービス機関・指導機関登録の更新と実務向上研修について

「労働者健康保持増進サービス機関・指導機関」のスタッフの皆様には、機関登録の更新をする際に各スタッフが実務向上研修受講またはTHP指導者登録更新単位**6**単位取得が必要となりますので、ご受講をお願いします。