



メンタルヘルスオンラインセミナー の開催報告について

「睡眠の大切さを考える ～睡眠知識のUpdate～」

今年度も医療法人社団 五稜会病院 札幌CBT&EAPセンター様のご協力により開催することができました。
ご参加いただきました皆様、ありがとうございました。



開催日時 2024年12月5日(木) 14:00～15:50
録画配信期間12月6日(金)～12月13日(金)

参加人数 162名 (複数人での視聴は含んでおりません。)

参加方法 Zoomウェビナー (当日視聴及び録画視聴)

今日の話題

- 睡眠の影響:健康と事故
- 新しい睡眠状態の指標:
睡眠休養感とは何か
- 眠るための工夫:
睡眠休養感を高めるには

医療法人社団 五稜会病院
札幌CBT&EAPセンター
企画開発部長 中村 亨 氏



公認心理師、臨床心理士、
産業カウンセラー、認定行動療法士、
訪問型職場対応支援者(ジョブコーチ)

睡眠は従業員の仕事のパフォーマンスに大きく影響を及ぼす等企業の生産性向上に欠かせない大切な問題だということを知ることができました。
また、後半の質疑応答では19問の質問に丁寧にお答えいただき、睡眠について知識を深めることができました。アンケートからも満足度の高いセミナーとなりました。

アンケートにご回答いただきありがとうございました

(ご意見から一部抜粋)

(回答率67.9%)

- ・今まで知られていた睡眠に関する情報がアップデートされていることを知れて良かったです。
- ・説明がポイントをついており非常にわかりやすい内容でした。
- ・自分に合った睡眠をとるための工夫というのが大切だと感じました。
- ・多くの質問に誠実にお答えいただき先生が素晴らしかったです。

好評

内容はいかがでしたか？

- ・とても満足できた 53人
- ・満足できた 50人
- ・まあまあ満足できた 7人
- ・やや良くなかった 0人
- ・良くなかった 0人



今後もメンタルヘルス対策にお役立ていただけるセミナーを開催していきたいと考えておりますので、よろしくお願いたします。