

産業カウンセラーとして知っておきたい睡眠のはなし

～質の良い睡眠へのセルフケア～

*みなし更新研修対象講座

産業カウンセラーとして“良質な睡眠”について理解し、メンタルヘルスケアを促進すること、またワークを通じて、質のよい睡眠をとるためのセルフケア方法を学ぶことをねらいとしています。今回は、オンラインと支部事務所 研修室のハイブリッド開催です。

●講師からのおすすめポイント●

本講座では、“睡眠のメカニズム”と“質の良い睡眠のための5つのおすすめ生活”をお伝えします。そして、質の良い睡眠につなげるためのセルフケアの方法をいくつか実践して頂きます。隙き間時間でできます。気に入ったものを日々の生活の中で実践していただければと思います。

日時	2024年7月19日（金） 19:00 – 21:00	
内容 (予定)	・睡眠のメカニズムを説明 ・良質な睡眠は朝の行動からスタートしている！ ・セルフケア（呼吸法、ストレッチ、瞑想など）の実践	
会場	オンライン(Zoom)とLive(研修室)のハイブリッド開催 ・オンライン（ご自宅からご参加ください） ・（一社）日本産業カウンセラー協会 上信越支部群馬研修室 （群馬県高崎市問屋町3丁目10-3）	
受講料（消費税込）	会員：2,750円 非会員：3,850円（会員は3P記録）	
定員	36名（最少催行人数24名） ※先着順、定員になり次第〆切 [内訳 オンライン 26名、研修室 10名]	申込み用 QRコード
申込締切	2024年7月9日（火）	

●講師紹介● 栲澤 かわり（かばさわ かわり）氏 セルフケアステーション 気功スタジオまーる 代表

看護師、第一種衛生管理者、智能気功指導員

4年間総合病院外科病棟で看護師として勤務後、ニュージーランドに語学留学（NZ Red Crossにて救急対応研修）。帰国後は国内外でボランティア活動（長野オリンピック救護員、国境なき医師団への参加など）を行う。その後2年間、群馬県立学校で養護教諭としての勤務を経て、パナソニック株式会社にて15年間、健康経営及び社員の健康管理に携わる。

2018年10月気功スタジオまーるを開業。前橋市で気功教室を行うスタジオを運営しながら、産業看護職で培った健康経営、健康づくり支援の経験を活かし、企業や官庁、各種団体で健康に関する研修会やセミナー、講演会などの講師を行っている。

2023年12月までで100講演以上の実績あり。

お問い合わせは
こちらまで

（一社）日本産業カウンセラー協会 上信越支部 群馬事務所

TEL: 027-365-2575

✉ jse-kensyu@counselor.or.jp

（受付：平日9:00 – 17:00）

2024年度 上信越支部 群馬研修部 講座

講座の詳細・お申し込みは、上信越支部のホームページにてご確認ください。(http://www.jaico-jse.jp/)

オンライン 定例勉強会

- ・交流分析～“今、ここ”での自分自身の心のくせに気づき、よりよい対人関係を目指す 全3回 (4/19(金)、5/24(金)、6/21(金))
- ・産業カウンセラーとして知っておきたい睡眠のはなし～質の良い睡眠へのセルフケア (7/19(金))
- ・発達障害への理解と支援 全3回 (8/9(金)、9/20(金)、10/11(金))
- ・産業カウンセラーとして知っておきたいメンタルと食の関係～食事が心と身体を作る (11/8(金))
- ・傾聴の質を高めるために必要なこと～「傾聴脳」をつくる (12/13(金))
- ・今更さけない「治療と就労の両立支援」 (2/21(金))

カウンセリング力 を高める

- ・カウンセリング力を高めよう ～もっと身近に、カウンセリングマインド～ 全3回【Live】 (9/22(日)、10/26(土)、11/24(日))
- ・フォーカシング研修(ベーシック)【Live】 (11/9(土))

シニア 養成講座

- ・20 メンタルヘルス支援体制構築の実践的理解【Live】 (7/13(土)～7/15(日))
- ・23-1 シニア産業カウンセラーの理解(受講ガイダンス) (8/3(土) 14:00～17:00)
- ・23-2 産業カウンセラー倫理の実践的理解 (8/3(土) 10:00～13:00)

2024年3月

【申し込み方法】

1) Web : 支部ホームページから、あるいは表面のQRコードをお読み取りください。

ご注意 お申し込み後、記載または登録されたアドレスへ、メールで確定通知等のご連絡をさせていただきます。
ドメイン (@counselor.or.jp) の受信拒否解除の設定をお願いします。また、迷惑メールフォルダもご確認ください。

2) お申し込み後、各回申込締め切り日迄に受講料を下記口座にお振込みください。(振込み手数料はご負担ください)
入金確認できた方から順番に受講確定となりますので、お早めにお振込みください。
なお入金確認のご連絡はいたしません。

中央労働金庫 高崎支店 普通預金 No.4 6 2 3 9 0 1
(一社) 日本産業カウンセラー協会 上信越支部

【オンライン開催について】

- * Zoom利用での開催となります。申し込まれた方には、1週間前迄にメールにて、参加方法詳細をご連絡いたします。
- * カメラ・マイク付きのPC、タブレットといったデバイス(機器)利用でご参加ください。
- * Zoomが使える通信環境のご用意や通信料などはご負担をお願いいたします。
- * ご自宅以外(カフェテリア、飲食店内、職場等、周囲に人がいるような環境)からの参加はご遠慮ください。
- * 公衆Wi-Fiの使用は厳禁です。
- * 詳細は別紙『オンライン研修受講約款』を必ずご確認ください。

【個人情報の取り扱いについて】

「個人情報の取り扱いについて」は右記のQRコードをご確認ください。

個人情報は、お申し込み受付後のご連絡や当協会主催の各種事業をご案内するために利用させていただきます。



【キャンセル・中止について】

* 自己都合によるキャンセルは、7月9日(火)17:00迄に事務所にご連絡をいただければ、受講料より振込手数料を控除して返金いたします。

なお、それ以降は一旦お振込みいただいた受講料のご返金はいたしませんのでご了承ください。

* 最少開催人数に満たない場合、あるいは開催者側の都合により中止となる場合は、ご連絡の上、受講料全額を返金いたします(振込手数料支部負担)。

* 開催当日あるいは直前に、災害等により緊急やむを得ず開催を中止とする場合には、連絡が間に合わない場合もございます。あらかじめご了承ください。

(一社) 日本産業カウンセラー協会 上信越支部 群馬事務所