

# 「睡眠と食事とマインドフルネス」

厚生労働省の調査では、労働者の約60%が職業上強いストレスを感じており、従業員の精神的問題を放置することは、ミスが多発や業務上の事故等、組織の損失につながります。睡眠や食事は心身の健康に深く関わっており、日ごろの心がけでストレスを軽減し、生産性向上を図ることができます。

このセミナーでは睡眠や食事について最近の心理学の知見をお話しするとともに、より快適に過ごすためのちょっとした工夫をお伝えします。

神戸学院大学 心理学部 心理学科 准教授 むらい けいこ 村井 佳比子 氏



<講師プロフィール>

大手デベロッパーでの営業経験後、関西大学大学院を修了し、臨床心理士資格を取得。日本大学大学院 総合社会情報研究科博士後期課程修了。以降、大学における教育・研究活動とともにクリニック等で心理カウンセラーとして20年以上臨床に携わる。現在は神戸学院大学心理学部にて子どもおよび成人を対象とした心理的支援等の研究に取り組む。また、従業員のメンタルヘルスクエア等を行うEAPカウンセラーとしても活躍中。

\*EAPとは Employee Assistance Program：従業員支援プログラムの略称。従業員のメンタルヘルス（心の健康）やカウンセリング、心の病による退職者の復職支援や業務パフォーマンス向上などを目的とした支援活動のこと。

日時 2018. 10.11 木 14:00~16:00  
(休憩・質疑応答含)

場所 明石商工会議所ビル 6階 集会室

定員 50名 (先着順)

受講料 無料

申込問合せ 財団ホームページ (<http://www.aipf.or.jp/>) からお申込みいただくか  
下の申込書にご記入の上、FAXしてください

TEL 078-918-0331 FAX 078-918-0332 (土日祝休)

一般財団法人明石市産業振興財団 (明石市大明石町1丁目2-1 明石商工会議所ビル2F)

FAX 078-918-0332 明石市産業振興財団 行

2018 10/11 神戸学院大学公開セミナー 受講申込書				
参加者氏名	TEL		FAX	
	E-mail			
事業所名	〔所属・役職〕			
所在地	〒 -			

※ご記入いただいた個人情報は 当財団が実施する各種事業の企画、案内、情報提供に利用することがあります。  
※特に参加証の発行や受付等の連絡はいたしません。