

睡眠をスマートに: より良い休息の秘密をひも解く

最近、ぐっすり眠れないと感じていませんか？ 睡眠リズムがなかなか安定しないと悩んでいませんか？ もしそうであれば、睡眠不足や睡眠習慣の乱れが原因かもしれません。

睡眠は、身体を修復し脳の情報処理を可能にするため、心理的ウェルビーイングにおいて重要なものです。睡眠の質が悪いと、身体的・精神的健康の問題につながります。

この1時間のウェビナーでは、概日リズム、睡眠がメンタルヘルスや生産性に与える影響など、睡眠の科学について簡単に説明し、健康的な睡眠衛生習慣を築くための実用的なヒントを紹介します。

学習の目的

- 概日リズムを理解し、睡眠に関する迷信と事実を見分けられるようになる
- 睡眠の生理学的プロセスおよび睡眠不足による影響(不眠症を含む)を特定する
- 睡眠の質を向上させる効果的な睡眠衛生習慣やリラクゼーション法を知り、規則正しい就寝前ルーティンの利点を認識する

コンテンツの概要

睡眠の心理学: 睡眠とは何か、なぜ私たちは眠るのか

- 概日リズムの概念および睡眠パターンの調整におけるその役割を理解する。
- 睡眠に関する一般的な迷信と真実を識別し、知識と認識を深める
- 睡眠が全般的な健康とウェルビーイングに不可欠である心理的・生理的な理由を認識する

なぜ睡眠は重要なのか: 睡眠不足の症状など

- 睡眠中に起こる生理学的プロセスと、それが健康全般において重要である理由について説明する
- 睡眠不足が身体的・精神的・感情的なウェルビーイングに与える影響を特定する
- 不眠症について、その原因、症状、日常生活への潜在的な影響などを含めて理解を深める

実践: 睡眠衛生

デジタル習慣、睡眠スケジュール、エクササイズ

- 睡眠の質と全般的なウェルビーイングを向上させるための効果的な睡眠衛生のヒントを特定する
- 就寝前ルーティンをより充実させるために、カラーブリージング、バルーンブリージング、漸進的筋弛緩法、ボックスブリージングなどのさまざまなリラクゼーション法を学習し実践する