

## スリープタフネスセミナー

“こころ”にも“からだ”にも密接な関わりを持つ「睡眠」についての正しい知識とスキルを習得し、実践する機会  
の場として、スリープタフネスセミナーを実施しました。

### 【実施日】

2021年8月6日

開催後1ヶ月間動画配信

### 【実施概要】

- I. 眠りは技術で獲得できる
- II. 良質な睡眠を手に入れる 8つのソリューション
- III. 良質な睡眠のための 行動計画立案

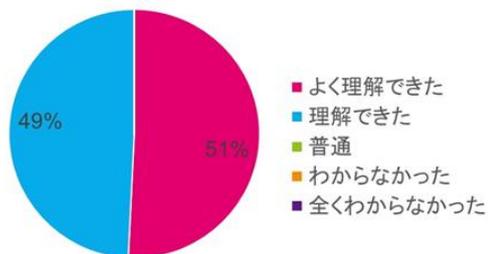


参加募集のポスター

### 【参加者の反応】

参加者のアンケートでは、「プログラム内容の半分以上が知らない知識であった」方が最も多く、100%の方が「内容を理解できた」、97%の方が「睡眠に関する悩み解消のきっかけとなった」、さらに参加者全員が「学んだ内容を何かしら実践する」と回答しました。

Q3. 内容はよく理解できましたか？



Q6. 今回のプログラムは、睡眠に関する悩み解消のきっかけとなりましたか？

