

令和7年度 静岡県立大学短期大学部リカレント教育講座

主催：静岡県立大学短期大学部キャリア支援センター

仕事も プライベートも 睡眠から

参加
無料

動画
配信



講師

相良雄一郎氏

相良労働衛生コンサルタント事務所 所長
公益財団法人 神経研究所 精神神経科学センター
睡眠健康推進機構 特別推進員
日本睡眠学会総合専門医

講座内容

睡眠は注目のキーワードであり、新しく睡眠ガイド2023が出ました。ガイドの中で「成人」「習慣」「嗜好品」「女性」「交代勤務」の睡眠についてなど、現役の医療・福祉現場で働く年代向けの知見が多数出ています。今回は現役の皆さんが元気に働くために、睡眠時間・休養感・睡眠覚醒リズム・生活習慣などの視点からポイントをお伝えします。必要睡眠時間やソーシャルジェットラグと寝だめ、睡眠の質を向上する習慣など、睡眠に関わる情報を提供したいと考えます。睡眠の情報が、皆さんが長く元気に働ける助けになれば嬉しいです。



申込方法

申込方法：下記URL又はQRコードから申し込み
申込URL：<https://forms.gle/Jz9mK9vFMeh3KL8u8>
申込締め切り：令和7年10月19日（日）
お申込みいただいた方へ、動画視聴用URLをお送りします。
【配信期間】10月31日（金）～11月30日（日）



後援団体

(一社)静岡県介護福祉士会・(公社)静岡県看護協会・(一社)静岡県歯科医師会
(特非)静岡県歯科衛生士会・(一社)静岡県社会福祉士会・(公社)静岡県私立幼稚園振興協会
静岡県保育士会

問い合わせ先
静岡県立大学短期大学部キャリア支援センター
TEL:054-202-2614
Email: sizcare@u-shizuoka-ken.ac.jp