

脳と心の癒し塾～眠り改善からの心と体の元気づくり

生活リズム健康法と快眠笑い塾

知識⇒習慣⇒睡眠、日中の質の改善



リズムを整え(光、食事、運動、人と接する)、メリハリ、脳と体リラックス

睡眠改善教室(4回コース)の流れ～脳と心の癒し塾～

評価	流れ	講義・グループワーク(GW)(90分)	体操(30分)
4 回 の 効果 ↓ 評価	1	講義「睡眠は脳と心の栄養、生活リズム健康法」	福寿体操
		GW「不眠の悩みの共有、目標行動を決める」	
	2	講義「快眠のための1日の過ごし方」	福寿体操
		GW「睡眠改善のための目標行動の見直し」	
	3	講義「ストレスと上手につきあうコツ」	福寿体操
		GW「ストレス緩和のポイント、ポジティブ思考力、良いところ探し、筋弛緩法」	
	4	講義「快眠と笑いで健康アップ」	福寿体操
		GW「最近笑った話について発表」	

睡眠・ストレスに関する知識教育やグループワーク
筋弛緩法、体操を中心に実施

笑いの効用！

免疫向上、ストレス、痛み緩和

泣くこと、涙の効用！

【予約・問い合わせ】広島国際大学 研究支援・社会連携センター