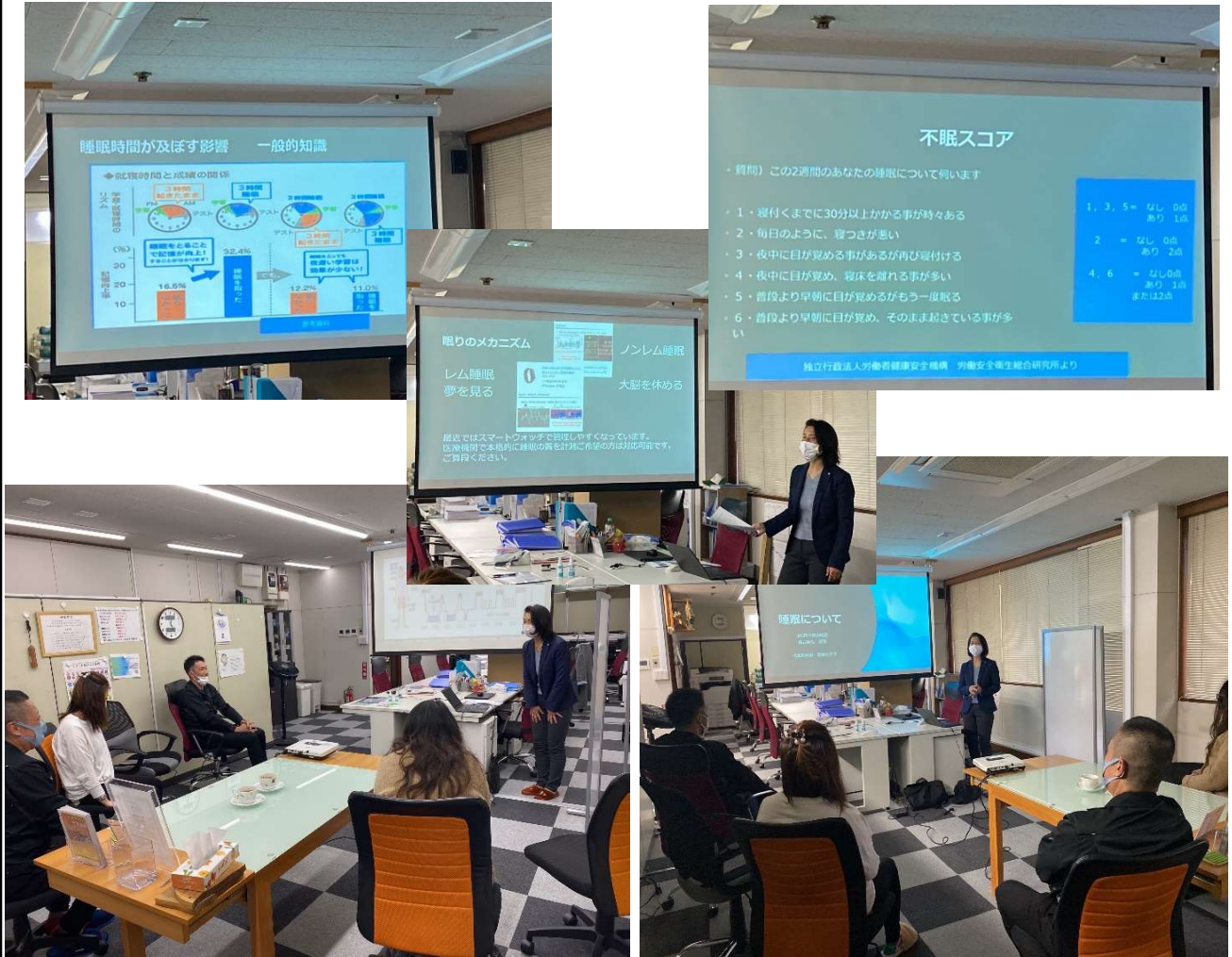


《 睡眠セミナー 》

実施日 2022年3月31日

参加者：4名

検温・消毒など全員対応及びソーシャルディスタンスを踏まえ間隔をあけて実施



今回は講師の先生に来社頂き睡眠セミナーを実施いたしました。

睡眠に関する件については社内の関心が比較的高く参加率も平均を上回まる結果となりました。

また、セミナーでは自身が不眠かどうかの測定も行っていただきました。実際に不眠に悩んでいる人もいましたので改善につながる良い機会を作ることが出来ました。睡眠をしっかりすることで効率が良くなったり、記憶力が向上したりとプラスの影響を与えてくれるという話を伺い睡眠の大切さを痛感いたしました。また、レム睡眠とノンレム睡眠についても詳しい内容は知らず知識としてそういうものがある程度でしたのでどういう仕組みでどのように切り替わり等の知識を更に深めることが出来て嬉しく思います。今後、睡眠セミナーで学んだことを実践し睡眠時間を大事し体を労わりつつ効率的な作業効率を追及していきたいと思えます。また、今回の睡眠セミナーの反応として、もっともっと更に深い内容の睡眠セミナーを実施してほしいという声が多く聞こえたので来年にも実施出来たらと思えます。