

ココロとカラダの 元気をつくる 眠育講座

眠れるカラダづくりで“生きるチカラ”を育む



基本的生活習慣の乱れ
親子のコミュニケーション
精神疾患、うつ症状 児童虐待
発達障害、不登校、引きこもり
昼夜逆転、生きづらさ、

ぐっすり眠れると
どんな効果がある？

精神がとても安定する
効果があります

リラックス／集中力アップ／
感情のコントロールなど



体

疲労や不調、病気に負けない体
基本的生活習慣の定着

疲労の軽減／免疫アップ／生活習慣
病の予防／運動機能の向上



眠れるコツは
“知ること”です

- ・睡眠に関する基礎知識
- ・睡眠の役割、仕組み
- ・睡眠リズムを作る生活リズム
- ・ぐっすりとは？
- ・ストレスとリラックス
- ・リセットと充電の役割
- ・なぜ？眠れない



眠れるカラダを
つくろう！

キーワードは「緩む、温まる」

- ・呼吸法、漸進的筋弛緩法
- ・スーパーボール足裏快眠法
- ・ハンドケア、ヘッドケア
- ・数秒、1分の睡眠体験
- ・睡眠お助けグッズ紹介



夜寝るだけじゃ
もったいない！

睡眠をもっと活用して
なりたい自分を叶えよう！

眠りのチカラは、
病気になる体だけでなく



勉強、スポーツ
仕事、友人
家族、生活
人生

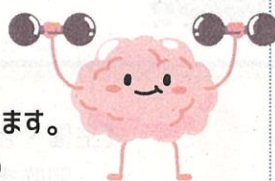
の為に **生きるチカラ** となります。
そのために、夜だけでなく、日中の
生活の中での“睡眠”を紹介します。

睡眠とは、脳のお話です

ココロやカラダが元気でいられるのは、
“脳”が元気で正常に機能しているからで、
その脳を元気にするために必要なのが

“ぐっすり眠る” こと

脳の働きと心と体とのつながりを理解することで
自身の状態を可視化し、眠れるカラダを目指します。
講座では、より確実に眠りにアプローチするための
実践法やお助けアイテムをたくさん紹介しています。



未来の自信につなげる
「眠りのチカラ」を
お伝えします

(講師) 大島久美

睡眠スキルコーディネーター

一般社団法人日本快眠協会認定おねむり先生
快眠体操指導士
睡眠ヘッドスパ施術



子育て講演会

ココロとカラダをつくる 眠育講座

～眠れるカラダづくりで“生きるチカラ”を育む～

日時 令和7年11月8日(土) 13時30分～16時

場所 羽咋すこやかセンター2階研修室

対象 市内の小学校、中学校に在籍するお子さま～市内在住の18歳までの
お子様またはその保護者

講師 大島 久美 氏

一般社団法人日本快眠協会認定おねむり先生
快眠体操指導士、睡眠ヘッドスパ施術

【保育あり】(要予約、先着順6名まで)

講演会に参加している間、保育士がお子様を保育します。

○保育場所:羽咋すこやかセンター1階病児保育施設すこやか一む

○申込方法:お子さまの氏名、住所、生年月日、性別を添えて
電話、LINE、メールからお申し込みください。

○申込先:羽咋市こども課 TEL0767-22-6914

○申込締切:11月4日(火)



【講演会の申込方法】

○お名前、電話番号、を添えて、電話、LINE、メールで
お申込みください(締切り11月4日(火)まで)

○あなたの「気になっていること」を教えてください。



← 申込ライン



← メール

【会のお約束】

ここで聞いたことは、「持ち帰らない」「持ち出さない」ルールとなっております。

安心してお話ください。



【主催・参加申込・お問合せ】

羽咋市要保護児童対策地域協議会事務局

羽咋市こども課(内) TEL: 0767-22-6914