

# セミナー企画書

---

山田真由子/山田真由子社会保険労務士事務所 代表

(電話) 090-8446-5514

(メール)officeyamada@nifty.com

---

## 【タイトル】

### 建設業の「快適睡眠とメンタルヘルス」

～事故を防ぎ、集中力と安定稼働を支えるコンディション管理～

## 【参加者対象】

- 経営者・管理職
- 安全衛生・人事労務担当者
- 現場を管理する監督者・リーダー
- 睡眠不足やストレスが気になる従業員
- 労働災害・ヒューマンエラーを防ぎたい企業

## 【参加者が得られるメリット】

- ▶ 睡眠不足が引き起こす事故・ヒューマンエラーのリスクが理解できます。
- ▶ 従業員の“心と体の不調の初期サイン”を見極めるポイントが分かります。
- ▶ 現場で使える観察法（け・ち・な・の・み・や）が習得できます。
- ▶ 不調者に対する声かけ・面談の基本ステップを実務レベルで理解できます。
- ▶ 「無記名ストレスチェック」を安全管理と連動させて活用する方法が分かります。
- ▶ 快眠習慣（朝食・光・運動・昼寝・入浴）を身につけ、日常業務のパフォーマンスが向上します。
- ▶ 組織全体の安全性・生産性向上につながります。

## 【コンセプト・概要】

睡眠不足とストレスは、事故・判断ミス・生産性低下・離職増加など、企業の大きなリスクにつながります。

本セミナーでは、睡眠・メンタルヘルス・観察技術・面談方法を整理し、建設現場で再現しやすい実務スキルとして身につけます。

目的は、「よく眠り、よく働ける」安全で働きやすい職場づくりを実現することです。

## 【内容】

### （１）メンタルヘルスとストレスの基礎

- ▶ メンタルヘルスとは
- ▶ ストレス＝“心のひずみ”
- ▶ 仕事・私生活・性格の３要因
- ▶ 不調につながるメカニズム

### （２）心身の不調に気づくポイント

- ▶ け・ち・な・の・み・や（姿勢・動作・表情・声などの変化）
- ▶ 行動・態度・表情の変化の見抜き方
- ▶ 現場で使える観察チェック
- ▶ 不調者を見逃さない「気づきの視点」

### （３）不調が疑われる部下への面談

- ▶ 声かけの仕方
- ▶ 面談の姿勢と環境
- ▶ 睡眠・食欲・体重変化の確認
- ▶ 30分確保の意味
- ▶ してはいけない対応（否定・説得・励まし過ぎ）

### （４）建設業でも実践される安全管理

- ▶ 無記名ストレスチェックの流れ
- ▶ 健康KY（危険予知）との組み合わせ
- ▶ いつもと違う様子を早期につかむための「問いかけの基本」
- ▶ 事故防止と健康管理の連動ポイント

### （５）睡眠の基礎とリスク

- ▶ 睡眠とは「脳による管理技術」
- ▶ レム睡眠／ノンレム睡眠
- ▶ 睡眠不足が招く判断力低下・事故率上昇
- ▶ 睡眠と疾病（睡眠時無呼吸症候群など）
- ▶ ISスコア・エプワース眠気尺度（自己チェック）

### （６）職場を元気にする快眠対策

- ▶ 朝食と栄養（トリプトファン・ビタミンB6）
- ▶ 朝の光と体内時計
- ▶ 日中の運動と腹式呼吸
- ▶ 昼寝の取り方（15～20分）
- ▶ 夜の入浴と生活リズム
- ▶ 現場で取り入れやすい快眠対策

所要時間：90分～180分程度（ご要望時間にあわせカスタマイズ可能）

参加特典：当日のセミナー資料（PDF版）を希望者に進呈