

『睡眠セミナー』実施報告

表題の件につき、下記の通り、ご報告いたします。

記

- 1、Wellness 活動名：『睡眠』セミナー
- 2、日時：2015年11月5日(木) 13:00～14:30
- 3、場所：羽田オペレーションセンター3階 309会議室
- 4、参加者：羽田・成田所属客室乗務員30名、客室本部間接部門地上勤務者4名、健康管理部勤務者1名
- 5、内容：「スリープ&ストレスクリニック」院長 林田健一医師による講話
 - (1) テーマ：客室乗務員の睡眠ケア
 - (2) セミナー概要
 - ①睡眠の役割とメカニズム
 - ②理想的な睡眠について
 - ③適切な睡眠時間がとれない事により発生するリスク
 - ④客室乗務員が気を付けたい睡眠問題
 - ・睡眠不足症候群
 - ・不眠症
 - ・レストレスレッグス(むずむず脚)症候群
 - ・概日リズム睡眠障害(不規則勤務、時差ぼけ)
 - ⑤質疑応答
- 6、所見：

「睡眠は乗務員にとって最も身近で重要な要素であり、非常に参考になった。」「国際線のジェットラグは勿論のこと、国内線でもソウシャルジェットラグと言う環境下であり、睡眠と上手く付き合う事が健康にはならない要素である事を再認識した。」「眠れない時の対処法等、実際に役立つ知識を得る事が出来た。」「規則正しい生活が良い事は分かっているものの、実際には出来ない環境下で、より良い睡眠を求めるのではなく、減点法なるべく減点を減らすと言う考え方に安心した。」「適切な睡眠がとれていないと健康を害し、作業効率の低下、さらには事故につながる危険性もある一方で、質の良い睡眠により、心身共に良好なコンディションを保つことができる事を体系的に学んだ。」「睡眠とは一見受動的な行動のように思われるが、その質を高めるには能動的な努力が必要であり、その意識を持つことが、日々の安全運行とお客さまの満足に繋がるのだと思う。」等、参加者から感想が寄せられ、好評であった。

客室乗務員の業務環境を踏まえ、睡眠のメカニズムから時差や疲労のリセット方法等まで、DATA等を用いて論理的かつあらゆる角度から分かり易く講話を頂いた。直ぐに所属で情報共有を行った乗務員もおり、日々の健康促進に繋がる内容であったと思料する。

以上

