

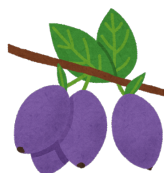
ハスカップのご案内



ハスカップとは？

「寝つきが悪い」「途中で何回も目が覚めてしまう」「朝起きられない」「日中とても眠い」、といった睡眠の問題を抱える人たちが集まり、睡眠の問題を解決するための方法を一緒に学び、考え、実践し、共有しながら、自分自身の生活スタイルにあった適切な睡眠習慣を獲得することを目的としたプログラムです。

プログラムの内容



1

目標

(1) 現在の睡眠パターンを把握し、(2) 自分にあった睡眠スケジュールを組み立て、(3) 実践できるようになること。

2

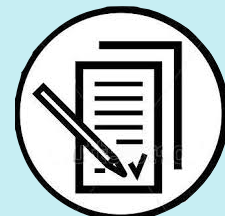
開催概要

- ・全5回（基本毎週）
- ・木曜日の午後で開催
- ・グループセッション

3

参加対象

- ・20歳以上の方
- ・主治医により、参加が適切と判断された方
- ・全5回参加が可能な方



研究同意

ハスカップは、研究として実施いたします。そのため、参加にあたり、同意書にサインをお願いしております。



欠席のご連絡

突然の欠席については、当院デイケアにご連絡ください。



迷惑行為

参加メンバーやスタッフとのトラブル等に関しては、責任を負いかねます。発覚した場合は、参加を辞退していただく場合があります。