

【第2回】 オンデマンドセミナー

睡眠と仕事のパフォーマンスの意外な関係



埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっち」



睡眠と仕事のパフォーマンスの意外な関係

睡眠不足は集中力やミスの増加につながります。
まずは「起きる時間」を一定にすることが土台づくりの一步です。

- 睡眠と仕事は、実はとても深い関係
- 「生活リズム」を整えることが、就労の土台に
- まずは「起きる時間」から変えてみる



「睡眠」

～ つながっている ～

「仕事」



睡眠不足と仕事のパフォーマンス

睡眠不足が続くとどうなる？

- 集中力が続きにくくなる
- 判断が鈍くなり、ミスが増えやすい
- イライラしやすくなり、人間関係にも影響
- 体調不良やケガのリスクもアップ



パフォーマンスが下がっている

日本の「眠り」の現状を、少しだけ

日本の「眠り」の現状を、少しだけ

- 日本人の平均睡眠時間は、
主要な国々と比べると「短いほう」に入るとされています(※1)
- 「睡眠で休養が十分に取れていない」と感じる人は、
40～50代を中心に、3～4割程度いるという結果もあります(※2)
- 多くの人が、睡眠や生活リズムに悩みを抱えているのが現状です



※1 総務省「社会生活基本調査」等をもとにした睡眠時間の国際比較より
※2 厚生労働省「国民健康・栄養調査」等より

生活リズムは「就労の土台」

生活リズムは、働くための「土台」

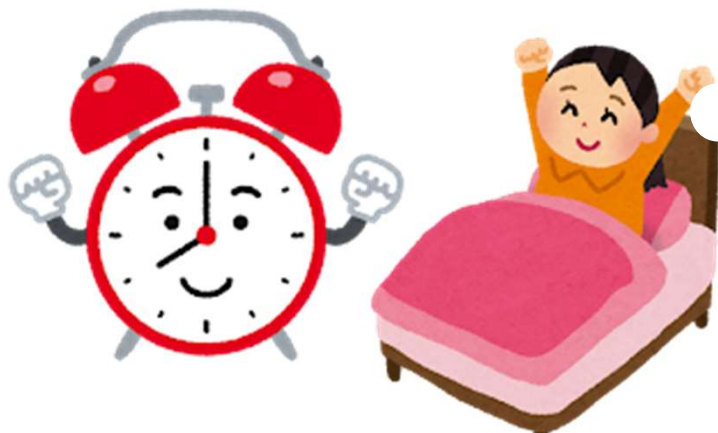
- 就労の前に、まず「生活のリズム」
- 毎日バラバラな時間に寝起きすると、体のリズムが乱れる
- 体のリズムが乱れると…
 - ・朝起きるのがつらい
 - ・日中ずっと眠い
 - ・休みの日に寝だめしがち



「早く寝る」より「起きる時間」をそろえる

いきなり「早く寝る」は難しい？ → まずは「起きる時間」から

- 「早く寝よう」と思っても、なかなか寝つけないことも
- そこで、先に決めるのは「起きる時間」
- 起きたらカーテンを開けて光を浴びる
- どうしても眠いときは、短い昼寝(15～20分)まで



毎朝
6時

短い昼寝15分タイマー



まとめ・今日からできる一歩

まとめ:今日からできる「生活リズム」の一歩

- 睡眠不足は、集中力やミス、人間関係にも影響
- 生活リズムは、就労の「土台」になる
- いきなり「早く寝る」より、
「起きる時間」を一定にすることから
- まずは「自分なりの起きる時間」を決めてみる



埼玉しごとサポートについての紹介



埼玉しごとサポート



埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっち」

埼玉しごとサポート



TEL 049-265-5844

- ◆ **所沢・草加・川越・加須・春日部・深谷
秩父・伊奈**の県内8か所で就職相談
・求人紹介・セミナーで全世代の就活
をサポート！
- ◆ **面接会なども多数開催中**



埼玉県のマスコット
コバトン&さいたまっち

埼玉しごとサポートの各種サービス(就職相談・職業紹介)



埼玉しごとサポート



埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっち」

市町	会場	開催曜日					
		月	火	水	木	金	土
所沢市	所沢地方庁舎	○	○				
	ラーク所沢				○	○	○
草加市	草加市立勤労福祉会館	○		○		○	
川越市	ウェスタ川越			○	○	○	
加須市	市民プラザかぞ	○			○		
春日部市	春日部地方庁舎		○				
	ふれあいキューブ			○			
深谷市	上柴公民館(アリオ深谷3階)		○			○	
秩父市	歴史文化伝承館			○※			
伊奈町	埼玉県県民活動総合センター		○		○		
オンライン相談		○					

※注 秩父市相談会場は第1・第3水曜日となります。

※ 休館日等で日程が変更になる場合があります。

就職
相談

仕事探しのご相談、応募書類の添削、面接対策など、経験豊かなキャリアコンサルタントが専任でサポートします(1回45分)

ご予約はこちらから→



職業
紹介

就職相談の中で、ご希望の条件に沿った求人のご紹介や求人企業への条件交渉を行います。独自に開拓した求人も取り扱っています

オンライン相談も実施しています

埼玉しごとサポートの各種サービス(セミナーなど)



埼玉しごとサポート



埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっち」

再就職を応援！想いと経験を伝える応募書類の書き方（草加開催）

草加市立勤労福祉会館 2階 視聴覚室

就職支援セミナー

シニア向け

草加

「自分」再発見！これからの働き方を見つける自己分析（所沢開催）

所沢市役所 6階 604会議室

就職支援セミナー

全年齢向け

所沢

【第一弾】～知る・生かす・楽しむ～ 就職ワンポイントセミナー

オンライン

就職支援セミナー

全年齢向け

オンライン

就活成功のカギ～結果を導く5つの秘訣～（伊奈開催）

伊奈町総合センター 研修室1・2

就職支援セミナー

全年齢向け

伊奈町

「これまで」と「これから」をつなぐキャリア・ライフデザイン（川越開催）

ウェスタ川越 4階大会議室

就職支援セミナー

シニア向け

川越

※上記のセミナーは一例です
セミナーの情報は埼玉しごとサポートのホームページに掲載されています
セミナーの詳しい情報につきましてはホームページをご確認ください

就職支援 セミナー

就職活動に必要な、自己理解や仕事の探し方、応募書類の書き方、面接の受け方など世代別に就職に役立つセミナーを行います

ご予約はこちらから→



合同企業 面接会

書類選考なしで企業の採用担当者と直接お話ができ、お仕事との出会いの場として活用いただける面接会を開催します

オンラインセミナーも実施しています

埼玉しごとサポートお問合せ先



埼玉しごとサポート



埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっちゃん」

公式LINEはじめました!!

セミナーやイベントに関するお知らせを配信します♪



お友だち追加はこちらから

@070exmuh



埼玉県マスコット「コバトン」

就職活動に役立つ内容が盛りだくさん！
各種セミナー・イベントのお申込みや
就職相談のご予約に是非ご利用ください♪

お問合せ先

TEL 049-265-5844

受付時間 平日9:00～17:00
(12/29～1/3除く)

〒350-1124

埼玉県川越市新宿町1-17-17 ウェスタ川越3階



埼玉しごとサポート

検索

URL : <https://careercenter-branch.com/>



埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっちゃん」