

【エイテックがセミナー 快眠で生産性向上】

快眠で生産性向上

エイテックがセミナー

オリエンタルコンサルタンツホールディングス（HD）の事業会社であるエイテック（東京都渋谷区、橋義規社長）は、本社で睡眠改善セミナーを開いた。テーマは「快眠を妨げるNG行動を回避せよ」睡眠の質

を高める」。睡眠指導の専門資格を持つ同社社員が講師を務めた。快眠できる方法を共有し、生産性向上につなげてもらう。

同社は、不健康状態で仕事をすると約2・4億円の経済損失になると試算。その結果を踏まえ、社員の健康増進に焦点を当てた「健康経営」を推進している。4月から健康増進を目的に食生活や姿勢、睡眠の取り方を指導するセミナーを開催している。特に社員の関心が高い「睡眠」をテーマに据えた。



セミナーでは▽睡眠の質を下げる三つのNG行動▽睡眠の質を上げる三つの法則（起床から4時間以内に目を閉じる／11時間後に姿勢をよくする）▽快眠方法（足首を温める／夜は間接照明等）などを紹介。その日の夜から実践できる具体行動を詳しく解説した。

セミナーでの気づきを日常行動に定着させる狙いか

ら「快眠のためのNG行動」をまとめたポスターを写真を作成し、職場内の目につきやすい場所に掲示している。